हाम्रो लेटाङ

स्थानीय सन्दर्भ सामग्री

स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १-८

प्रकाशक

लेटाङ नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

लेटाङ, मोरङ

कोशी प्रदेश, नेपाल

प्रकाशित सामग्री	हाम्रो लेटाङ, स्थानीय सन्दर्भ सामग्री, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा १-८	
प्रकाशन प्रति	२००	
सर्वाधिकार	प्रकाशकमा	
मुद्रण		
प्रकाशन मिति	२०७९, चैत्र	
सल्लाहकार	श्री भूपेन्द्रकुमार लावती	नगरप्रमुख
	श्री कृष्णकुमारी पोखरेल	उप प्रमुख
	श्री पुरुषोत्तम घिमिरे	प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत
कार्यदल सदस्यहरू	श्री कृष्णराज राई	उप-सचिव
	श्री संजिता खनाल	शिक्षा अधिकृत
	श्री अनिलकुमार मिश्र	सहायक स्तर पाँचौं
लेखन तथा सम्पादन	श्री गणेश दवाडी	श्री जाँते माध्यमिक विद्यालय, लेटाङ-९, मोरङ
	श्री देवराज सापकोटा	श्री लक्ष्मी मा.वि., लेटाङ-२, मोरङ
	श्री टङ्क बराल	श्री जाँते माध्यमिक विद्यालय, लेटाङ-९, मोरङ
	श्री पर्शुराम निरौला	श्री बालविकास आ.वि., लेटाङ-१, मोरङ
	श्री कमल अधिकारी	श्री अमरहर्ट इङलिस स्कूल, लेटाङ-९, मोरङ
	श्री आनन्दसागर तिम्सिना	श्री सामुदायिक वन नगर महासंध लेटाङ, मोरङ
मातृभाषा संकलक	श्री मुंगाधन राई	साम्पाङ राई भाषा
	श्री चक्रभुषण राई	साम्पाङ राई भाषा
	श्री मिलन किराति	चाम्लिङ राई भाषा
	श्री रविन चाम्लिङ	चाम्लिङ राई भाषा
	श्री इन्द्र बहादुर घले	गुरूङ भाषा
	श्री ललित बहादुर लिम्बू	लिम्बू भाषा
	श्री विरेन्द्र कुमार लिम्बू	लिम्बू भाषा
	श्री सम्भु राना मगर	मगर भाषा
	श्री मनिष सूर्य मगर	मगर भाषा
	श्री विवेक वस्ती	फोटो पत्रकार, चिसाङ फोटोग्राफि
नेपाली भाषा सम्पादन	श्री गणेश दवाडी	श्री जाँते माध्यमिक विद्यालय, लेटाङ-८, मोरङ
	श्री पर्शुराम निरौला	श्री बालविकास आ.वि., लेटाङ-१, मोरङ
	श्री टङ्क बराल	श्री जाँते माध्यमिक विद्यालय, लेटाङ-८, मोरङ
	श्री खेमराज दुलाल	श्री माध्यमिक विद्यालय, लेटाङ-९, मोरङ

शिक्षक, सहजकर्ता र विद्यार्थी वर्गमा अनुरोध

स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा विद्यालयहरू र शिक्षकले सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षाले यो सन्दर्भ सामग्रीको विकास गरिएको छ। सामग्री विकासको क्रममा पाठ्यक्रमको विषय क्षेत्रअनुसारका विषयवस्तुलाई लेटाङ नगरपालिका क्षेत्रको स्थानीय वस्तु, कला, वातावरण र सामाजिक परिवेशको पक्षहरूलाई सङ्कलन गरी प्रस्तुत गरिएको छ। नगरपालिका क्षेत्रका शिक्षक, कर्मचारी, विभिन्न क्षेत्रमा ज्ञान तथा अनुभव भएका व्यक्तित्वहरूको सहयोगबाट सामग्री सङ्कलन र लेखन गरिएको छ। स्थानीय पाठ्यक्रम हाम्रो लेटाङ विकास गर्दै गर्दा कुनै पनि सन्दर्भ सामग्री नभएको अवस्थामा पाठ्यपुस्तक विकास गरी विद्यार्थीको हातमा पुर्‍याउन कठिनाई भएकोले यस वर्ष सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा विकास गरी आगामी वर्षहरूमा क्रमशः कक्षागत पाठ्यपुस्तक विकास गर्ने योजना रहेको छ। हाम्रो लेटाङ विषय सहजीकरण एवम् शिक्षण गर्ने शिक्षकहरूले प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री अध्ययन गरी सम्बन्धित विषय क्षेत्रको अन्य सामग्री, पाठ्यपुस्तक, स्थानीय जानकार वा विज्ञ र शिक्षकको अनुभव समेतलाई उपयोग गरी शिक्षण गर्ने कक्षा, विद्यार्थीको उमेर तथा सिकाइ स्तर र पाठ्यक्रमको उद्देश्य पूरा हुने गरी क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नुहुन अनुरोध छ। राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारुपले राखेको उद्देश्यहरू पूरा गर्न स्थानीय स्तरमा प्रत्यक्ष अवलोकन गरेर सिकाइलाई मूर्तता प्रदान गर्न यो सन्दर्भ सामग्रीमा उल्लेख भएका स्थानहरूको भ्रमण, प्रयोगात्मक अभ्यास र प्रतिवेदन गर्ने क्रियाकलाप सञ्चालन गरी विद्यार्थीलाई प्रोत्साहन गर्नु शिक्षकको दायित्व रहनेछ। विद्यार्थीको सिकाइ उपलब्धि मूल्याङ्कनका लागि सन्दर्भ सामग्रीमा भएका विषयवस्तुका अलवा निरन्तर मूल्याङ्कन र प्रयोगात्मक क्रियाकलाप सञ्चालन, अभिलेख र पारदर्शी मूल्याङ्कन साधनहरू प्रयोग गर्न शिक्षक तथा सहजकर्ताहरूमा अनुरोध छ।

सिकाइ निरन्तर प्रक्रिया हो। नगरपालिकाले पनि स्थानीय पाठ्यक्रम विकासदेखि सन्दर्भ सामग्री विकास गर्दा धेरै कुराहरू सिक्ने अवसर पाएको छ। पहिलो संस्करण प्रकाशनमा कमीकमजोरी तथा सूचना तथा विषयवस्तुमा पूर्णता नभएको हुन सक्छ। आगामी संस्करणमा पूर्णता दिएर प्रकाशन गरीनेछ। यस कार्यको विविध पक्षमा सहयोग गर्नुहुने लेटाङ नगरपालिकाका नगरप्रमुख लगायत सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिहरू, विभिन्न विषय क्षेत्रका विज्ञ एवम् जानकार व्यक्तित्वहरू, कर्मचारीहरू, सामुदायिक विद्यालयका प्रधानाध्यापकहरू, संस्थागत विद्यालयका प्रिन्सिपलहरू, शिक्षक एवम् विद्यालय कर्मचारीहरू, मातृभाषाका जानकार वक्ता तथा विद्वान लेटाङ नगरपालिका र अन्य पालिकाका व्याक्तित्वहरू, भाषा सम्पादकहरू लगायत सबैप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्रीलाई पूर्णता दिन र पाठ्यपुस्तक विकास गर्न रचनात्मक सुझावको अपेक्षा गरिएको छ, धन्यवाद।

लेटाङ नगरपालिका

शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा

विषयसूची

प्रकाशक

शिक्षक, सहजकर्ता र विद्यार्थी वर्गमा अनुरोध

विषयसूची

एकाइ एक

लेटाङको परिचय

१.१ पृष्ठभूमि/नामाकरण	१
१.२ भौगोलिक अवस्थिति	१
१.३ सिमाना	१
१.४ मुख्य मुख्य स्थानहरू	१
१.५ राजनैतिक तथा प्रशासनिक विभाजन	२
१.६ स्थानीय तह पुनर्संरचना पश्चातको पहिलो निर्वाचित	३
१.७ मुख्य नाका तथा सडक सञ्जालको अवस्था	४
१.८ जनसङ्ख्या	४
१.९ जातजाति/ भाषा / धर्म-संस्कृति	५
१.१० सामाजिक अवस्था र सामाजिक संस्कृति	५
१.११ पेशा	५
१.१२ शैक्षिक अवस्था	५
१.१३ निजी, सरकारी तथा गैह्र सरकारी सङ्घसंस्थाहरू	६
१.१४ लेटाङको भौगोलिक तथा राजनितिक नक्सा	७

एकाइ दुई

लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू

२.१ प्राकृतिक स्रोतको परिचय	८
२.२ वनजङ्गलको विविध पक्ष	१०
२.३ वनको परिचय र प्रकार	१२
२.३.१ सामुदायिक वन	१५
२.४ खनिज पदार्थ	२०
२.५ प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास	२०
२.६ लेटाङमा रहेका प्राकृतिक स्रोतहरू	२१

एकाइ तीन

हाम्रो स्थानीय सरकार

३.१ परिचय	२३
३.२ स्थानीय सरकारको आवश्यकता	२४

३.३ नेपालको संविधान २०७२ मा स्थानीय सरकार सम्बन्धी भएका केही व्यवस्थाहरू २४
३.४ नगरसभाको गठन प्रक्रिया तथा कार्यहरू ३१
३.५ नगर कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया तथा कार्यहरू ३२
३.६ न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया तथा कार्यहरू ३२
३.७ स्थानीय सरकार विकास प्रस्ताव तर्जुमा ३६
३.८ विकासका योजना कार्यान्वयनमा उपभोक्ता समितिले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ३८
३.९ असल शासनको परिचय ४२
३.१० नागरीक बडापत्रको परिचय ४३

एकाइ चार

हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्त्वहरू

४.१ धार्मिक मान्यताहरू ४४
४.२ असल सामाजिक मूल्य मान्यता ४४
४.३ हाम्रा दायित्वहरू ४६
४.४ सामाजिक मूल्य मान्यता र विकास ४६
४.५ सामाजिक मूल्य मान्यता र लैङ्गिक समानता ४७
४.६ सहानुभूति र सम्मान ४७
४.७ अन्तर वैयक्तिक सिपहरू ४८
४.८ शान्ति, एकता र विकासमा हाम्रो मूल्य मान्यता ४८
४.९ जातीय र धार्मिक विविधताको पहिचान र सम्मान ४८
४.१० समता र समानतामूलक विकास ४९
४.११ समाज सुधारमा धार्मिक मान्यताको भूमिका ४९
४.१२ सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा हाम्रो दायित्व ४९
४.१३ सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोध ५०

एकाइ पाँच

हाम्रो कला, संस्कृति र प्रविधिहरू

५.१ हाम्रा मौलिक संस्कृतिहरू ५१
५.२ उपयोगी कला र साहित्य ५७
५.३ मौलिक प्रविधिहरूको विविध उपयोग ५७
५.४ परम्परागत कलाको चिनारी र संरक्षण ६०
५.५ प्रविधि र जिविकोपार्जनको सम्वन्ध ६०
५.६ खानाको परिकार व्यवस्थापन ६४
५.७ समुदायको विकासमा प्रविधिको सकारात्मक भूमिका ६६
५.८ परम्परागत कलाहरूको जानकारी ६७

५.९ स्थानीय योजनामा कला संस्कृतिको विकास ६९
५.१० हाम्रा सस्कृतिक पोसाक र गर गहनाहरू ७०
५.११ हाम्रा परम्परागत बाजाहरू ७३
५.१२ ठेट नेपाली परम्परागत शव्दहरु ७३

एकाइ छ

लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थल

६.१ राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधता ७८
६.२ जैविक विविधताको महत्त्व ७९
६.३ धार्मिक स्थल र धार्मिक पर्यटन ७९
६.४ लेटाङको ऐतिहासिक स्थलको परिचय ८१
६.५ लेटाङको ऐतिहासिक स्थलको महत्त्व ८८
६.६ ऐतिहासिक स्थलको संरक्षण ८८
६.७ प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू ८८
६.८ शैक्षिक पर्यटन ८९
६.९ वनभोज स्थल र पार्कहरूको व्यवस्थापन ८९
६.१० पर्यटन व्यवसाय र आर्थिक फाइदा ८९

एकाइ सात

सरसफाइ पोषण, योग र खेलकुद

७.१ नगरका सरसफाइको विविध पक्ष ९१
७.२ स्वस्थ जीवन र वातावरण ९२
७.३ स्वस्थ जीवनका केही आधारहरू ९२
७.४ पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्षहरू ९४
७.५ पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्ष ९६
७.६ पोषणको स्थानीय स्रोत उपयोग ९६
७.७ स्वास्थ्य जीवन प्रवर्द्धन र गरीबी न्यूनीकरण ९६
७.८ योगको परिचय ९९

एकाइ आठ

लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप

८.१ कृषिको परिचय तथा बालीहरू १०४
८.२ कृषिमा प्रयोग गरीने औजारहरू १०५
८.३ स्थानीय कृषि उत्पादनहरू १०५
८.४ खाद्य तथा नगदे बाली १०५
८.५ तरकारी बाली १०८

८.६ पशुपालन १०८
८.७ लेटाङ बाहिरको व्यापार १०९
८.८ लेटाङका प्रमुख हाटबजार १०९
८.९ होटल व्यवसाय १०९
८.१० पर्यटन व्यवसाय र आवश्यक पूर्वाधार ११०
८.११ सहकारी ११०
८.१२ मितव्ययी जीवनशैली र आर्थिक व्यवस्थापन ११३

एकाइ नौ

विपद्, व्यवस्थापन र सुरक्षा

९.१ विपद् र विपद्का कारणहरू ११५
९.२ भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरी ११६
९.३ सङ्क्रामण रोग र सुरक्षा ११९
९.४ कीटनाशक औषधि तथा विषादीको प्रयोग १२०
९.५ दुर्घटना र सुरक्षा १२०
९.६ सुरक्षा निकायहरू १२१
९.७ प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरणका उपायहरू १२१
९.८ नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खननका असर १२२
९.९ वन विनासबाट हुने विपद् १२२
९.१० विपद्को असर कम गर्ने उपायहरू १२२
९.११ मानव बेचबिखन १२३
९.१२ बालबालिकाको सुरक्षा १२३
९.१३ सुरक्षा र निकायहरू १२४
९.१४ लागू पदार्थ दुर्व्यसनको समाधानका उपाय १२५
९.१५ विपद् व्यवस्थापन योजना तर्जुमा र कार्यान्वयन १२५
९.१६ विपद् व्यवस्थापन योजनाका मुख्य चरणहरू १२५
९.१७ विपद् व्यवस्थापन र सामाजिक दायित्व, रोकथाम तथा नियन्त्रण, उद्धार १३१
९.१८ प्राकृतिक विपद्बाट बच्न विद्यालयको भूमिका १३२

एकाइ दश

स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन

१०.१ शरीरका अङ्गहरूको नाम १३३
१०.२ अभिवादनका शब्दहरू १३४
१०.३ साइनोका शब्दहरू १३५
१०.४ घर सम्बन्धी शब्दहरू १३६

१०.५ गन्तिका शब्दहरू १३७
१०.६ स्थानीय लिपिहरू १४१
१०.७ मौलिक पहिरन र गरगहनाहरू १४२
१०.८ मौलिक खानाका नामहरू १४३
१०.९ घरायसि र कृषि कार्यमा दैनिक प्रयोगहुने औजारहरू १४४
१०.१० वीशेषणका शब्दहरु र आदरार्थी र शुभकामना शब्दहरु १४५
१०.११ कृयापदका शब्दहरू १४६
१०.१२ नाम र सर्वनाम शब्दहरू १४८
१०.१३ विपरितार्थक शब्दहरू १५०
१०.१४ लोकवाजाहरू १५१
सन्दर्भ तस्विरहरू १५२
सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरु १६३

एकाइ एक
लेटाङको परिचय

मुख्य स्थानहरू: लेटाङ, जाँते, वारङ्गी र भोगटेनी

१.१ पृष्ठभूमि/नामाकरण

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा नामकरणः लेटाङ नगरपालिका प्राचीन समयमा धिमालहरूको राजाधानी थियो विशेषगरी चिसाङ पारी राजारानी पोखरी भएको क्षेत्रमा दरबार थियो भन्ने किम्बदन्ती रहेको छ। यस क्षेत्रका पुराना बासिन्दाहरूको भनाइअनुसार धिमाल भाषाबाट लेटाङको नाम रहन गएको भन्ने मान्यता छ। प्राचीन धिमाल भाषामा "लेटा" भनेको पहाडबाट झरेको समथर भूभाग भन्ने हुन्छ। हालको राजारानी डाँडाबाट हेर्दा तलको लेटाङ पहाडसँग जोडिएको समथर भूभाग देखिन्छ त्यसैले धिमालले यसलाई लेटा-लेटा भन्ने उच्चारण गर्दै जाँदा कालान्तरमा अपभ्रंश भई "लेटाङ" रहन गएको मान्यता रहँदै आएको छ।

१.२ भौगोलिक अवस्थिति

लेटाङ नगरपालिका २६°२०' देखि २६°५३' उत्तरी अक्षांश र ८७°१६' देखि ८७°४१' पूर्वी देशान्तरमा अवस्थित रहेको छ। मोरङ जिल्लाको उत्तरी भागमा दुई वटा गाउँपालिकासँग पूर्वी र पश्चिमी सिमाना जोडिएको लेटाङ नगरपालिकाको केन्द्र लेटाङ बजार हो। लेटाङ नगरपालिका नक्सामा हेर्दा उत्तरदक्षिण लाम्चो रहेको छ। तराई चुरे क्षेत्र हुँदै महाभारत पर्वत श्रेणीसम्म फैलिएको यस नगरको उचाइ २७६ मिटर देखि १४४४ मिटरसम्म रहेको छ यस नगरपालिकाको क्षेत्रफल २१९.२३ वर्ग कि.मि. रहेको छ। मोरङ जिल्लाको सदरमुकाम तथा कोशी प्रदेशको राजधानी विराटनगरदेखि ५२ किलोमिटर पूर्व उत्तरमा साथै महेन्द्र लोकमार्गअन्तर्गत कानेपोखरीदेखि ८ किलोमिटर उत्तरमा रहेको यस लेटाङ नगरपालिकाको प्रमुख केन्द्र वडा नं. ३ लेटाङ बजारमा रहेको छ।

१.३ सिमाना

पूर्वतर्फः मिक्लाजुङ गाउँपालिका
पश्चिमतर्फः केराबारी गाउँपालिका र बेलबारी नगरपालिका
उत्तरतर्फः धनकुटा जिल्लाको चौबिसे गाउँपालिका र पाँचथर जिल्ला
दक्षिणतर्फः पथरीशनिश्चरे नगरपालिका, बेलबारी नगरपालिका, कानेपोखरी गाउँपालिका, उर्लाबारी नगरपालिका

१.४ मुख्य मुख्य स्थानहरू

यस नगरपालिकामा धार्मिक, पर्यटकीय तथा सांस्कृतिक महत्व बोकेका विभिन्न थुप्रै स्थानहरू रहेका छन्। मुख्य रूपमा रहेका स्थान निम्न बमोजिम छन्।

लेटाङ, जाँते, वारङ्गी, भोगटेनी, राजारानी, चिसाङ खोला, आरूबोटे, किसे झरना, साग्मा, कुइकुण्डा, लोखरा, मुर्चङ्गी, बगुवा, खर्पनी, बराहजी, समला, पित्लुम्वा, सिमाना, भञ्याङ, पावरहाउस, नाब्देलुङ झरना, फेदापजुङ, फुर्केटार, जौबारी, धिरीङ्बा, थामचुली, सुकेपोखरी, तीनकटेरी, कुम्ले, पुङमाङ, भुसुने केराबारी,

देउलिङ्गे, भुवा खोला, ज्यामिरे, होक्से, कोलुङ झरना, लालझोडा, धापगाउँ, पाङ्ग्रे, अँधेरी, डाँडागाउँ, जाँतेबजार, जाँते प्रवेशको जाँतो भएको धार्मिक चोक, बाह्रगोठे, आहाले, कपासे, रानीपानी, , गुवाबारी, देउजे झरना, पाटापुर, समाल डाँडा, खेरूवा, मजुवा, करमबोटे, सूर्यटार, जोरकुप, विमिरेकुप, तुर्के , धोवी, खैरेनी, फडानी, बुधबारे, पैंतिसबिघे, किर्तिमान, बिरन, कमलपुर, आदि।

१.५ राजनैतिक तथा प्रशासनिक विभाजन

बि.सं. २०७१ सालमा तत्कालीन लेटाङ गा.वि.स र भोगटेनी गा.वि.स. मिलाएर लेटाङभोगटेनी नगरपालिका बनाइयो। स्थानीय तह पुनर्संरचना सुझाव आयोगको प्रतिवेदन २०७३ अनुसार मिति २०७३/११/२७ गते पुनः भोगटेनीको १ नं. वडा बाहेक सबै, जाँते गा.वि.स.को १,२,५,६,७,८ र ९ वडाहरू साथै वारङ्गी र लेटाङका सबै वडा मिलाएर लेटाङ नगरपालिका बनाइएको हो।

प्रदेशको नामः कोशी प्रदेश

जिल्लाः मोरङ

नगरपालिकाको नामः लेटाङ

वडा संख्याः ९

निर्वाचन क्षेत्र नं १ प्रतिनिधि सभा, प्रदेश सभा क्षेत्र नं २ (ख)

केन्द्रः लेटाङ नगरपालिका ३ लेटाङ बजार (वि.पि. चोक)

वर्तमान नगर प्रमुखः भुपेन्द्रकुमार लावती

वर्तमान नगर उप-प्रमुखः कृष्णकुमारी पोखेल निरौला

वडागत विभाजन केन्द्र र वर्तमान अध्यक्षको नाम निम्नानुसार छ।

वडा नं.	संरचित भएका	केन्द्र	वडा अध्यक्ष
१	साविक भोगटेनी गा.वि.स.को वडा नं.२,३ र ४	साग्मा, सेवा केन्द्र कातिके	विष्णुकुमार मगर
२	साविक लेटाङभोगटेनी न.पा. को वडा नं.५ र ६	बुधवारे	तेजप्रसाद तिम्सिना
३	साविक लेटाङभोगटेनी न.पा. को वडा नं. ७	लेटाङ बजार	डम्बर राई
४	साविक लेटाङभोगटेनी न.पा. को वडा नं. ८	लेटाङ बजार टेलिकम चोक	रामकुमार श्रेष्ठ
५	साविक लेटाङभोगटेनी न.पा. को वडा नं. ९ र १०	खेरूवा धराने चोक	भुमबहादुर सूर्यमगर
६	साविक लेटाङभोगटेनी न.पा. को वडा नं. ११	कपासे	जङ्गवीर तामाङ
७	साविक वारङ्गी गा.वि.स.को सबै वडा	बराहजि मन्दिर मंगलबारे	खगेन्द्र लिम्बू
८	साविक जाँते गा.वि.स.को वडा	जाँते बजार	भीमप्रसाद पोखेल

	नं. १, २, ५, ६ र ७		
९	साविक जाँते गा.वि.स.को वडा नं. ८ र ९	मदनचोक (जाँते)	नन्दप्रसाद खतिवडा

१.६ स्थानीय तह पुनर्संरचना पश्चातको पहिलो निर्वाचित

(नगर प्रमुख, नगर उप-प्रमुख र वडा अध्यक्षहरू)

नगर प्रमुखः शङ्कर राई

नगर उप-प्रमुखः कृष्णकुमारी पोखेल निरौला

वडागत विभाजन केन्द्र र पहिलो पटक निर्वाचित वडा अध्यक्षहरूको नाम

वडा नं.	वडाका केन्द्र रहेको स्थान	वडा अध्यक्ष
१	साग्मा, सेवा केन्द्र कातिके	विष्णुकुमार मगर
२	बुधवारे	तेजप्रसाद तिम्सिना
३	लेटाङ बजार	देवराज चाम्लिङ
४	लेटाङ बजार टेलिकम चोक	सन्तोष कार्की
५	खेरूवा धराने चोक	भुमबहादुर सूर्यमगर
६	कपासे	जङ्गवीर तामाङ
७	वारडी (बराहजि मन्दिर मंगलबारे)	नगेन्द्र लिम्बू
८	जाँते बजार	भीमप्रसाद पोखेल
९	मदनचोक (जाँते)	कृष्णप्रसाद लुइँटेल

स्थानीय तह पुनर्संरचना पश्चात वि.सं. २०७९ मा निर्वाचित

(नगर प्रमुख, नगर उप-प्रमुख र वडा अध्यक्षहरू)

नगर प्रमुखः भूपेन्द्र कुमार लावती

नगर उप-प्रमुखः कृष्णकुमारी पोखेल निरौला

वडा अध्यक्षको नाम

वडा नं.	वडाको केन्द्र	वडा अध्यक्ष
१	साग्मा, सेवा केन्द्र कातिके	विष्णुकुमार मगर
२	बुधवारे	तेजप्रसाद तिम्सिना
३	लेटाङ बजार	डम्वर बहादुर राई
४	लेटाङ बजार टेलिकम चोक	रामकुमार श्रेष्ठ
५	खेरूवा धराने चोक	भुमबहादुर सूर्यमगर
६	कपासे	जङ्गवीर तामाङ
७	वारडी (बराहजि मन्दिर मंगलबारे)	खगेन्द्र बहादुर लिम्बू
८	जाँते बजार	भीमप्रसाद पोखेल
९	मदनचोक (जाँते)	नन्द प्रसाद खतिवडा

१.७ मुख्य नाका तथा सडक सञ्जालको अवस्था

यस नगरपालिकामा देशका विभिन्न प्रशासनिक केन्द्र, ठाउँ तथा स्थानहरूमा आवातजावत गर्न साथै स्थानीय तह भित्रै विभिन्न स्थानहरूमा आवातजावत गर्न बाटाघाटा थुप्रै रहेका छन्। कतै सामान्य हिउँदे बाटो , कतै ग्राभेल सडक भने कतै कालोपत्रे सडक छन्। यातायातका साधनहरू बस, मिनिबस, जिप, टेम्पो, रिक्सा, मोटरसाइकल आदि प्रयोग हुने गर्दछन्। लेटाङबाट विशेष गरी बाहिर जानको लागि र बाहिरबाट लेटाङ आउनका लागि निम्न बाटाघाटा, नाका तथा सडक सञ्जालको अवस्था रहेको छ।

बाटो /यातायात

स्थान (देखि सम्म)	सडक	दुरी
लेटाङ-कानेपोखरी	कालोपत्रे	८ कि.मि.
जाँते-पथरी	कालोपत्रे निर्माणधीन	११ कि.मि.
लोखरा-बुधबारे- बेलबारी	कालोपत्रे बुधबारे- बेलबारी मात्र	५ कि.मि.-१० कि.मि.
किर्तिमान-भाउन्ने	कच्ची	६ कि.मि.

सडक सञ्जाल तथा यातायात (प्रशासनिक केन्द्र जान र आउन)

स्थान (देखि सम्म)	सेवा	दुरी
लेटाङ-काठमाडौं	दिवा तथा रात्री सेवा (बस र हायस)	३९७ कि.मि. (वि.पि राजमार्ग), महेन्द्र राजमार्ग)
लेटाङ-विराटनगर	दिवा सेवा (बस)	५२ कि.मि.
लेटाङ-धरान	दिवा सेवा (बस)	४९ कि.मि.

स्थानीय यातायात तथा सडक

स्थान (देखि-सम्म)	यातायात	दुरी
लेटाङ -ज्यामिरे -६ नं. बुधबारे	जिप, ट्याक्टर	३० कि.मि.
लेटाङ- राजारानी- आरूबोटे	जिप, ट्याक्टर	२५ कि.मि.
लेटाङ-वारङ्गी सडक	जिप, ट्याक्टर	२२ कि.मि.
पथरी -जाँते- ज्यामिरे	जिप, ट्याक्टर	१६ कि.मि.

अन्य स्थानीय क्षेत्रमा आवतजावत गर्न टेम्पो, अटोरिक्सा, कार, मोटरसाइकल आदि सवारी साधनको प्रयोग गरीन्छ।

१.८ जनसङ्ख्या

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को प्रतिवेदन अनुसार लेटाङ नगरपालिकाको कुल जनसङ्ख्या ३८,१५२ रहेको छ जसमध्ये पुरूषको सङ्ख्या ४७.३% र महिलाको जनसङ्ख्या ५२.७% रहेको छ। त्यसैगरी कुल परिवार संख्या ९३५७ रहेको छ। कुल साक्षरता दर ८२.५ मध्ये महिला र पुरुषको साक्षरता दर क्रमश ७७.४ र ८८.२ रहेको छ।

स्रोतः राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग

१.९ जातजाति/ भाषा / धर्म-संस्कृति

लेटाङ नगरपालिका विभिन्न जाति, भाषा, धर्म र संस्कृति भएको नगरपालिका हो। विशेष गरी लिम्बू, राई, मगर, तामाङ, गुरूङ, क्षेत्री, ब्राम्हण ,कामी, दमाई, नेवार, सार्की, ठकुरी, माझी, भुजेल, गिरी, पुरी, मुसलमान, चौधरी, थारू, यादव, जोगी, सन्यासी, डोम आदि जातिको बसोबास रहेको छ।

नेपाली, लिम्बू, राई, मगर, तामाङ, नेवार, भाषा यहाँका मुख्य भाषाहरू हुन्। हिन्दू, बौद्ध, किराँत, इसाई, इस्लाम, धर्म यस नगरपालिकामा बस्ने मानिसहरूले अँगालेका छन्। सांस्कृतिक हिसाबले यो नगर सम्पन्न छ। जातीय संस्कृति, धार्मिक संस्कृति र सामाजिक संस्कृतिको उदाहरण स्वरूप राईको चण्डी, लिम्बूको पालाम, नेवारको लाखे, तामाङको सेलो, मगरको हुर्रा क्षेत्री-ब्राह्मणको बालन र सङ्गिनी प्रमुख नाचहरू हुन्। यहाँका मानिसहरू आ-आफ्नो चाडपर्वमा जातीय तथा धार्मिक रूपले आ-आफ्ना सांस्कृतिक पहिरनमा सुसज्जित हुन्छन्। हिन्दूको दशै तिहार, तीज, छठ, बौद्ध धर्मालम्बीको बुद्ध पूर्णिमा, ल्होसार, किराँतको उधौंली-उधौंली, इशाईको क्रिसमस ,इस्लामको इद, इदउलफित्र आदि प्रमुख चाडपर्व रहेका छन्।

१.१० सामाजिक अवस्था र सामाजिक संस्कृति

यस नगरक्षेत्रका मानिसहरू सामाजिक हिसाबले सरल, सहयोगी, मिलनसार र सद्भावपूर्ण किसिमका रहेका छन्। ऐँचो/पैँचो,हैँसे/होस्टे, खेताला, मलामी, जन्ती जस्ता कार्यमा एकले अर्कालाई सहयोग गर्दछन्। विवाह, व्रतवन्ध, गुन्युचोली, छेवर, पास्नी, न्वारान जस्ता कार्यमा भेला भई आर्थिक, भौतिक र मानवीय हिसाबले उक्त कार्य सहजै सम्पन्न गर्दछन्। पुराना पिँढीका बुढापाका धामी, फेदाङ्वा, झारफुक, बिजुवा वैद्यदेखि वैज्ञानिक प्रविधिका नवीनतम उपकरणको प्रयोग कर्ता युवा पिँढीसँगको सामाजिक सद्भाव र सामन्जस्यतापूर्ण व्यवहार लेटाङमा देख्न सकिन्छ। समग्रमा भन्नुपर्दा धार्मिक, जातीय, सांस्कृतिक तथा सामाजिक निम्न कुराहरूमा सामन्जस्यता एवम् सद्भाव कायम रहेको देख्न सकिन्छ।

- सबैजना मिलेर एकले अर्काको काममा सहयोग गर्ने गरेको,
- एक जात र धर्मको व्यक्ति अर्को जात र धर्मको व्यक्तिसँग मिलेर चाडपर्व मनाउने गरेको,
- एकले अर्काको काम जस्तै पर्म, होस्टे कार्यमा सहयोग गर्ने गरेको,
- अन्तरधार्मिक शान्ति समिति गठन भई विभिन्न चेतनामुलक कार्य गरेको र राजारानीमा अन्तरधार्मिक शान्ति पार्क र सङ्ग्रहालयको निर्माण कार्य आ.व. २०७९/८० देखि सुरू भएको छ।

१.११ पेशा

यहाँ करिब ७० प्रतिशत जनता कृषि पेशामा आवद्ध रहेका छन् भने करिब ३० प्रतिशत गैह्र कृषि पेशामा आवद्ध रहेका छन्। कृषि पेशाबाहेक नोकरी, मजदुरी, वैदेशिक, रोजगारी, व्यापार-व्यवसाय आदि पेशा यहाँका मानिसहरूले अँगालेका छन्।

१.१२ शैक्षिक अवस्था

यस नगरपालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई तलका कुराहरूले स्पष्ट पार्दछ।

- क्याम्पस १ (स्नातक तह)

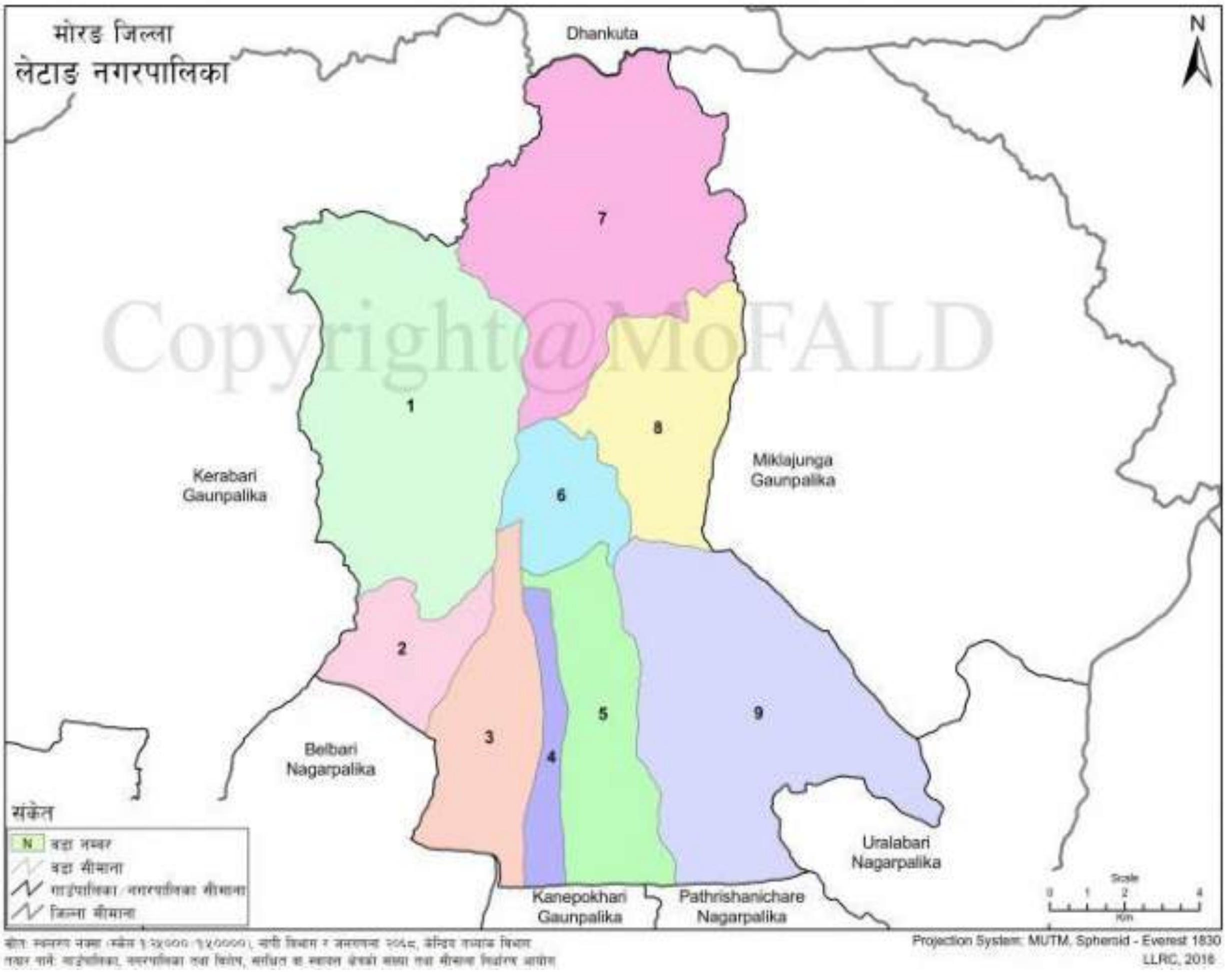
- सामुदायिक विद्यालय ३१, मा.वि. १०: (कक्षा १२ सञ्चालित ४ र कक्षा १० सञ्चालित ६) / आ.वि.: २१ (कक्षा ८ सञ्चालित ३, कक्षा ५ सञ्चालित १८ र कक्षा ३ सञ्चालित ३)
- संस्थागत विद्यालय १६, मा.वि. ११ (कक्षा १२ सञ्चालित १,कक्षा १० सञ्चालित १० / आ.वि. ६ (कक्षा ८ सञ्चालित २ र कक्षा ५ सञ्चालित ३)
- धार्मिक विद्यालय १ (संस्कृत कक्षा १-४)
- सामुदायिक बालविकास (समुदायमा समेत) केन्द्र ४० र सामुदायिक निजि स्रोत ६
- प्राविधिक धारको विद्यालय एक कक्षा ९-१२ कम्प्युटर ईन्जिनियरिङ
- पुरूष साक्षरता ९४.७५ % ,महिला साक्षरता ९१.७४%

१.१३ निजी, सरकारी तथा गैह्र सरकारी सङ्घसंस्थाहरू

यस नगरपालिकालाई सामाजिक, राजनैतिक, आर्थिक, पर्यावरणीय, स्वास्थ्य, वित्तीय, शान्तिसुरक्षा आदि क्षेत्रमा समुन्नत बनाउनको लागि विभिन्न निजी, सरकारी तथा गैह्र सरकारी संघसंस्थाहरूले सेवा प्रवाह गरीरहेका छन्। साथै यहाँका मानिसहरूको जीवनस्तर उकास्न यहाँको वातावरण स्वच्छ राखी "समृद्ध नगर सुखी नगरवासी" बनाउन स्वस्थ जीवनशैली अपनाई स्वास्थ्य सेवामा पहुँच पुर्‍याउन शान्तिपूर्ण वातावरण कायम राख्न निम्न संघसंस्थाले भूमिका निर्वाह गरीरहेका छन्।

- लेटाङ अस्पताल १ (लेटाङ ३)
- स्वास्थ्य चौकीहरू ३ (लेटाङ १,७,८)
- आधाभूत स्वास्थ्य केन्द्र ५ (लेटाङ २,४,५,६,९)
- शहरी स्वास्थ्य केन्द्र १ (लेटाङ ८ ज्यामिरे)
- इलाका प्रहरी कार्यालय १
- अस्थायी प्रहरी चौकी २
- नेपाली सेना तालिम शिक्षालय १
- सरकारी तथा निजी बैङ्क ५
- सहकारी संस्थाहरू ४३
- निजी स्वास्थ्य संस्था २५ देखि २८ को हाराहारी
- विद्यालयहरू ४५
- एनजीओ आइएनजीओहरू

१.१४ लेटाङको भौगोलिक तथा राजनितिक नक्सा



लेखन तथा सङ्कलन

नि.मा.शि. तृतीय टङ्क बराल, श्री जाँते मा.वि लेटाङ-८, मोरङ।

स्रोत सामग्री

https://letangmun.gov.np/ (लेटाङ नगरपालिकाको वेवसाइट)

लेटाङ नगरपालिका, पालिका स्तरीय शिक्षा पार्श्वचित्र, २०७९।

एकाइ दुई
लेटाङका प्राकृतिक स्रोतहरू

२.१ प्राकृतिक स्रोतको परिचय

प्राकृतिक स्रोतहरू भन्नाले यस धर्तीमा स्वतन्त्र रूपमा अवस्थित रहेका स्रोतहरूलाई बुझिन्छ। सूर्यको प्रकाश, वायुमण्डल, पानी, जमिन, सबै वनस्पति, र वन्यजन्तुहरू सहित सबै खनिजहरू प्राकृतिक स्रोतहरू हुन्।

मानवले प्राकृतिक स्रोतहरू प्रकृतिबाट सोझै र केही परिमार्जनका साथ प्रयोग गरेका हुन्छन्। प्राकृतिक रूपमा उत्पन्न हुने सजिव र निर्जिव वस्तु वा सामग्रीहरू प्राकृतिक सामग्रीहरू हुन्, जुन मानिसको लागि उपयोगी हुन्छन्।हाम्रो सामाजिक परिवेशमा पृथ्वीबाट प्राप्त हुने प्राप्त हुने वा आपूर्ति हुने, खाद्यान्न, सामग्री, मल, धातु, पानी, हावा र सूर्यको प्रकाश आदि हुन्। हाम्रो वरपर भएका केही प्रकृतिक स्रोतहरूः

- हावा,
- पानी,
- माटो,
- खनिज,
- वनजङ्गल
- ग्याँस,
- तेल आदि

क) जलस्रोतको परिचय

जल सम्पदा मानवीय जीवन यापनका लागि नभई नहुने प्राकतिक स्रोत हो। नेपाललाई जल सम्पदामा संसारमा नै दोस्रो धनी देशको रूपमा मानिन्छ। नेपालमा रहेका ६ हजारभन्दा बढी नदीनाला, ताल, कुण्ड, तलाउ, पानीका मुहान र वर्षायामको वर्षा जल सम्पदाका प्रमुख स्रोत हुन्।

लेटाङ नगरपालिका भित्र चिसाङ, भुवा, मोरङ्गी, तेली, धोवी, तुर्के लगायतका खोलाहरू रहेका छन्। यी मध्ये चिसाङ सवैभन्दा ठूलो खोलो हो। यी खोलाहरूको पानी विगतमा यस क्षेत्रका बासिन्दाहरूले पिउन समेत उपयोग गर्थे। अहिले लेटाङ क्षेत्रमा सानासहरी खानेपानी आयोजना निर्माण एवम् सञ्चालन भएपछि मात्र यहाँका बासिन्दाहरूले खोलाको पानी पिउन छाडेका हुन्। अहिले यी खोलाहरूको पानी सिंचाइका लागि प्रयोग हुन्छ।

अ) जलस्रोतको उपयोग

जलस्रोतहरू पानीका प्राकृतिक स्रोतहरू हुन्, जुन मानिसहरूका लागि सम्भावित रूपमा उपयोगी हुन्छन्।उदाहरणका लागि पिउने पानी वा सिंचाइको लागि हामी दैनिक जीवनमा पानीको प्रयोग गर्दछौं। यस्तो पानी प्राकृतिक रूपमा मुहान वा आकाशबाट खोला, नदी, नाला आदिबाट पानीको आपूर्ति हुन्छ।सामान्यतयाः पानीको उपयोग निम्न कार्यमा हुने गर्दछ।

- पिउने र घरेलु आवश्यकताहरू
- मनोरञ्जन
- रोजगारी तथा वाणिज्य
- कृषि

➢ विद्युत उत्पादन

नेपालमा उपलब्ध जलस्रोतको उपयोग गरेर देशलाई विकासको बाटोमा अगाडि बढाउन सकिन्छ। विद्युत उत्पादन, सिंचाइ, खानेपानी, जल-यातायात, माछापालन जस्ता व्यवसायबाट देशका नागरीकलाई रोजगारी दिन र आर्थिक विकास गर्न सकिन्छ। कतिपय स्थानमा जलस्रोत भनेको खोला, नाला, नदी र यसबाट निकालिने जलविद्युत मात्र हो भन्ने सिमित बुझाइ पनि पाइन्छ तर जलस्रोतभित्र यसका अलवा भूमिगत जलस्रोत, आकासे पानी र यी स्रोतहरूको विविध उपयोगको अध्ययन समेत पर्न सकिन्छ।

आ) लेटाङ नगरपालिकामा भएको जलस्रोतको उपयोग

पिउने र घरेलु

यहाँको तराई क्षेत्रमा पिउने पानीको लागि धाराको पानी प्रयोग गरीन्छ भने पहाडी क्षेत्रमा कुवा तथा मुहानको पानी पिउने गरीन्छ।

जलविद्युत

यस नगरपालिकामा वि.सं. २००१ सालमा जलविद्युत उत्पादन गरिएको थियो। हालको पावरहाउस भन्ने ठाउँमा शिखरबास जलविद्युत आयोजना खडा गरी उत्पादन गरिएको विद्युत विराटनगरको रानी लगिएको थियो। पहिलो जलविद्युत आयोजना फर्पिङ, दोस्रो सुन्दरीजल (६५० किलोवाट) — सन् १९३६, र तेस्रो चिसाङ खोला मोरङ (६७७ किलोवाट) जुन पछि पहिरोले बगायो।

सन् १९३९ मा शुरूवात भएको नेपालको तेस्रो जलविद्युत आयोजना, चिसाङ जलविद्युत आयोजना वि.सं २०२३ सालमा गएको पहिरोले अस्तित्व मेटाइदियो तर यस आयोजना निर्माणको अवधारणा भने निकै प्रेरणादायी रहेको छ। कम्तीमा तत्कालीन समयका लागि फर्पिङ र सुन्दरीजल जलविद्युत आयोजनाहरू विशेषगरी दरबार तथा शासक वर्गका महलहरू उज्यालो पार्ने प्राथमिक उद्देश्यका साथ निर्माण गरिएको भएपनि चिसाङ जलविद्युत आयोजना उद्योगहरूका लागि ऊर्जा आपूर्ति गर्न बनाइएको थियो। सन् १९२३ मा चन्द्रशमशेरले विराटनगरमा पहिलो राइस मिल खोले। जुद्ध शमशेरले सन् १९३६ मा जुट मिल खोले। विराटनगरमा उद्योगहरू खुल्ने क्रम बढ्दै गयो। यसै क्रममा उद्योगहरूका लागि ऊर्जा आपूर्ति गर्न जलविद्युत आयोजना बनाउनुपर्ने सोच आएपछि यसका लागि जलविद्युत गृह बनाउन मोरङको उत्तर पूर्व (हालको लेटाङ नगरपालिका) मा पर्ने चिसाङ खोला र यस आसपासको शिखरबास उपयुक्त स्थानको रूपमा छनौट भई उक्त ठाउँमा ६७७ किलोवाट क्षमताको जलविद्युत आयोजना निर्माण सन् १९४२ मा पूरा भयो। मोरङ हाइड्रोइलेक्ट्रिक कम्पनीको नामबाट चिनिने उक्त जलविद्युत आयोजनाको विद्युतगृह २०२३ सालमा बाढीले बगाएपछि, भलै यसको अस्तित्व मेटियो, तर यो नेपालको औद्यगिकीकरणलाई प्रवर्द्धन गर्न भनेर बनाइएको पहिलो जलविद्युत आयोजनाको रूपमा चिनिएको छ।

साभारः@ niranjan.shrestha1@facebook.com

सिंचाई

लेटाङ नगरपालिकाको पहाडी क्षेत्र भोगटेनी, साग्मा, वारङ्गी, समला जस्ता क्षेत्रमा स्थानीय खोला खोल्सीको पानी पाइप,नाला तथा कुलोबाट र तराईको लेटाङ, किर्तिमान, फडानी, बुधबारे, खेरूवा,जाँते, कमलपुर, बिरन, लोखरा आदि क्षेत्रमा कुलो वा पैनीबाट कृषकहरूले कृषिका लागि सिंचाइ गर्दछन्। यसको लागि लेटाङ नगरपालिकाले पानी आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने गरेको छ।

उद्योग व्यापार

जलस्रोतबाट रोजगारीको सम्भावना जस्तै मिनरल वाटर कम्पनी, पानी घट्ट, मत्स्य उत्पादन, पर्यटन उद्योग (र्‍याफ्टिङ, जलयात्रा) आदि हुन्छ। लेटाङ नगरपालिका क्षेत्रमा पनि परम्परागत पानी घट्ट तथा पानी प्रशोधन तथा उत्पादन उद्योगहरू स्थापना गर्ने संभावना रहेको छ।

इ) जल सम्पदाको महत्त्व

आर्थिक महत्त्व

- नेपालको जलसम्पदाबाट प्रशस्त मात्रामा जलविद्युत उत्पादन गरी देशभित्रै विद्युतको पर्याप्त मात्रामा प्रयोग गर्नुका साथै बढी भएको विद्युत निर्यात गरी विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न,
- विद्युतबाट विद्युतीय गाडी सञ्चालन गरी पेट्रोलको खपत कम गर्न,
- जल सम्पदाबाट सिंचाइ गरी कृषि क्षेत्रको उत्पादकत्व बढाउन एवम् मत्स्यपालन व्यवसायको प्रवर्द्धन गर्न, हिमाली भेगमा बग्ने झरनाको पानी प्रशोधन गरी पिउने पानीको उत्पादन गरेर निर्यात गर्न,
- दहत्तर बहत्तर (खोला तथा नदीमा बगेर आउने ढुङ्गा, गिटी, बालुवा, माटो) को बेचबिखन तथा उपभोगबाट राजस्वा तथा आय वृद्धि गर्न।

पर्यटकीय महत्त्व

- बन्जीजम्पिङ, र्‍याफ्टिङजस्ता मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप सञ्चालन गरी आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गरी आय आर्जन गर्न,
- ताल, कुण्ड र पोखरीको प्रवर्द्धन गरी प्राकृतिक सुन्दरता बढाउन,

ऐतिहासिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक महत्त्व

- मानवीय सभ्यताको विकास नदीनालाबाट भएकाले ऐतिहासिक निरन्तरताका लागि,
- विभिन्न जातजातिको धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक प्रथा परम्पराको रक्षा गर्न,
- पूजापाठ, छठ पर्व, टेक्रा मेला, देउलिङ्गे मेला जस्ता अन्य मेलाहरू सञ्चालन गर्न।
- सरसफाइ तथा वातावरण सन्तुलन कायम गर्न।

अन्य महत्त्व

- पिउने पानी, पूर्वाधार निर्माणको स्रोतको रूपमा उपयोग गर्न,
- जल यातायात सञ्चालन गर्न, पानीजहाज चलाउन,
- चलचरको संरक्षण र जैविक विविधताको रक्षा गर्न,
- राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय सिमानाको रूपमा पनि उपयोग गर्न।

२.२ वनजङ्गलको विविध पक्ष

मानिस आफ्नो सृष्टिकालदेखि नै जीविका र जनजीवनका विविध महत्त्वपूर्ण उद्देश्य परिपूर्ति गर्न विभिन्न प्रकारले बोटबिरूवा, वनजङ्गलमाथि अत्यधिक मात्रामा आश्रित रहेको छ। खाद्यान्न, फलफूल, सागपात, जडीबुटी, रेसा (लत्ता-कपडा, कागज, चकटी, गुन्द्री, मान्द्रो, डोको-डालो, डोरी-दाम्लो आदि), छाना, छहारी, कुटी, टहरा, घर, कुर्सी-टेबल तथा विविध फर्निचर निर्माण गर्न।

पशुपालन (घाँस, छाप्रो, स्याउला-सोत्तर), इन्धन (खाना पकाउन, आगो ताप्न, उज्यालो पार्न, आरनदेखि उद्योग सञ्चालन गर्न), कृषि औजार (अंकुसे, कुटो, कोदालो, हँसिया, बन्चरो आदिका बिंड, हलो-हलानो,

जुवा-सोइला, लौरी), बार-तोर, सिंचाइ (पनालो), भण्डारण (धान-कोठी, भकारी, कोक्रो, डुरो, खुचो, नेठु, दराज, बाकस, ठेकी आदि), मदानी, मूर्ति, सजावट सामग्री, वाद्य-सामग्रीदेखि विमान निर्माणसम्म, पारवहन (डुंगा, पुल-पुलेसादेखि जहाजसम्म) तथा अन्य धेरै उपयोग र उपभोगका लागि वनबाट प्राप्त श्रोतको उपयोग हुने गर्दछ।

विशाल वृक्षहरूले सूर्यबाट निस्कने हानिकारक परावैजनी किरणहरूलाई जमिनमा पुग्नबाट रोकी मानिसलाई संरक्षित गर्छन्। वन जङ्गलले तापक्रमको अत्यधिक घटबढलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छन्। वर्षादको पानीलाई जमिनमा संग्रह हुन दिई अविरल मुहानको सिर्जना गराउँछ। बाढी-पहिरो, भूस्खलन नियन्त्रण गर्छ। पिउने पानीको प्राकृतिक प्रशोधन गराउँछ; बादल बन्न र वर्षा हुन सघाउ पुऱ्याउँछ। माटोको संरक्षण, उर्वराशक्ति र उत्पादकत्व बढाउँछ। ध्वनि, धुलो, धुवाँलाई अवशोषण गरी प्रदूषण नियन्त्रण गर्छ। हावाहुरीको वेगलाई पनि नियन्त्रण गर्छ। मौरी, चरा-चुरुङ्गी, अन्य लाभकारी जीवजन्तुको आश्रय र अस्तित्व जोगाइ पर्यावरणीय सन्तुलन र सुचक्र सुसञ्चालित पारिरहेको हुन्छ।

क) नदीजन्य पदार्थ

नदीजन्य पदार्थ भन्नाले नदी, खोला, खोल्सी, खहरे, बाढी, पहिरोले बगाएर ल्याएको नदी, खोल्सी र खहरेको किनार तथा आसपासका वन क्षेत्र वा सार्वजनिक जग्गा वा नदी उकास क्षेत्र वा निजी जग्गामा थिग्रिएको र थुप्रिएको ढुङ्गा, ग्राभेल, बालुवा, गिट्टी, मिस्कट, भस्कट, गेग्रान, माटो तथा दहत्तर बहत्तर (काठ दाउरा समेत) र नदीको बहावबाट बगी आउने सबैखाले प्राकृतिक वस्तु र पदार्थलाई बुझाउँछ।

लेटाङ नगरपालिकामा रहेका विभिन्न खोला नदीमा रहेका नदीजन्य पदार्थले यस नगरको आर्थिक पक्षलाई टेवा पुगको छ। जस्तै, मोरङी, चिसाङ, तेली खोलामा यस प्रकारका पदार्थहरू वर्सेनी बगेर आउने र तिनको उपभोगबाट विकासका कामहरू हुने गरेका छन्।

ख) जमिनको परिचय र उपयोग

जमिन भन्नाले जग्गा, पृथ्वी, भूमि वा भुइँ भन्ने बुझिन्छ। जमिनबिना कुनै पनि प्राणीको अस्तित्व सम्भव छैन। जमिन यस ब्रह्माण्डमा रहेका जीवित प्राणीहरूको जिउँने आधार हो। त्यसकारण जमिनलाई कुनैपनि किसिमबाट बाँझो राख्नु हुँदैन।

नेपालको कुल खेतीयोग्य जमिन ३० लाख ९१ हजार हेक्टर रहेको छ। राष्ट्रिय कृषि गणना २०६८ अनुसार नेपालको कृषि जमिनको औसत आकार ०.६८ हेक्टर र प्रति कित्ताको औसत आकार ०.२१ हे. रहेको छ। खण्डीकृत जमिनमा परम्परागत रूपमा निर्वाहमुखी खेती प्रणालीको अवलम्बन गर्दिँदै आएको र कृषि विकासका लागि भएका सरकारी प्रयासहरू सीमित स्रोत र साधनहरूका कारण एकीकृत रूपमा नभई छरिएर जाने गरेकाले प्रतिफलमुखी हुन सकेका छैन।

कृषिलाई नाफामूलक व्यवसायका रूपमा स्थापित गर्न नसक्दा यस क्षेत्रमा लगानीका लागि निजी क्षेत्र र रोजगारीका लागि युवा उद्यमीहरू आकर्षित हुन सकेका छैनन्। गुणस्तरीय कृषि उत्पादन सामग्रीहरूको उपलब्धता सुनिश्चित गर्न नसक्नु, कृषि उपज उत्पादनमा यान्त्रीकीकरण हुन नसक्नु र कृषि विकासका लागि आवश्यक सिंचाई, कृषि सडक, ग्रामीण विद्युतीकरण, कृषि उद्योगहरूसँगको समन्वयको अभाव रहँदै आएको तथा बजारमुखी उत्पादन हुन नसकेकाले कृषिलाई व्यवसायका रूपमा नभई परम्पराका रूपमा मात्र अवलम्बन गर्दिँदै आइएको छ।

भूमिलाई निम्नअनुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ। लेटाङ नगरपालिकामा पनि तलका भूमी पाइन्छ।

(क) कृषि क्षेत्र,

(ख) आवासीय क्षेत्र

(ग) व्यवसायिक क्षेत्र

(घ) औद्योगिक क्षेत्र

(ङ) खानी तथा खनिज क्षेत्र

(च) सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक क्षेत्र

(छ) नदी तथा ताल तलैया क्षेत्र

(ज) वन क्षेत्र

(झ) सार्वजनिक उपयोग तथा खुल्ला क्षेत्र

(ञ) निर्माण सामग्री (ढुङ्गा, बालवा गिटी) उत्खनन क्षेत्र

(ट) आवश्यकताअनसुार तोकिएका अन्य क्षेत्र।

२.३ वनको परिचय र प्रकार

वन नेपालको एक महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक सम्पदा हो। देशका आर्थिक विकासका मेरूदण्डका रूपमा रहेका कृषि, पर्यटन, जलस्रोत, उद्योग आदिको आधारस्तम्भ पनि वन नै हो। देशको आर्थिक, सामाजिक एवम् वातावरणीय क्षेत्रको विकासमा वनको उल्लेखनीय योगदान रहेको छ। वनले हामीलाई काठ, दाउरा, औषधि, डाले घाँस, स्याउला सोत्तर,हरियालीपूर्ण सौन्दर्य लगायत अनेकौं वस्तु तथा सेवा प्रदान गर्दै आएको छ। देशको कुल भू-भागको ४४.७४ प्रतिशत क्षेत्र वनले ढाकेको छ। वनले कैयौं महत्त्वपूर्ण आवश्यकताका स्रोतहरू जस्तैः खाना, दाउरा, घाँस, घर बनाउनको लागि सामग्री, औषधि आदि पूरा गर्ने गरेको छ। रूख र वन दुबैले वातावरण जोगाउन ठूलो र महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका हुन्छन्। रूख र वनले हावा, पानीलाई स्वच्छ बनाउँछ। पहिरो बाढीबाट जोगाउँछ। माटोलाई उब्जाऊ बनाउँछ। चराचुरूङ्गी र जनावरहरूलाई वासस्थान दिनुको साथै हामी बस्ने समुदायलाई सुन्दर बनाउँछ। यदि लामो समयसम्म वनबाट हाम्रो आवश्यकता पूरा गर्नु छ र वातावरण पनि जोगाई राख्ने हो भने वनको उचित संरक्षण र बुद्धिमतापूर्ण प्रयोग हुन जरूरी छ। वनबाट प्राप्त हुने काठ, दाउरा आदि विभिन्न उपयोगमा प्रयोग हुने गरेको छ साथै जमिन जसमा वन रहेको छ त्यो पनि विभिन्न उपभोगका लागि प्रयोग हुने हुनाले विश्वभरमा वन फँडानी हुने काम तीव्र रूपमा बढिरहेको छ। वन विनाशमा मुख्यतयाः काठ उद्योग र अरू उद्योग पनि पर्ने गर्दछन्। जस्तैः खनिज पदार्थ उत्खनन् र प्रशोधन उद्योग, जुन मानिसहरूको निम्ति अति आवश्यक राम्रो आम्दानीको स्रोत हुन सक्छ। यद्यपि कुनै पनि स्रोतको प्रयोग आवश्यकता र भविष्यमा त्यसको उचित संरक्षणको निम्ति एक प्रकारको सन्तुलन राख्न जरूरी छ। जब कुनै पनि वस्तु मुख्यतयाः प्राकृतिक वस्तु अत्यधिक प्रयोग हुन्छ यसले भविष्यमा लामो समयसम्मको लागि हानी पुऱ्याउन सक्छ।

क) वनको महत्त्व

- ऊर्जाको प्रमुख स्रोतका रूपमा उपयोग गर्न,
- प्राकृतिक सन्तुलन कायम गर्न,
- बाढी—पहिरोलगायत प्राकृतिक प्रकोप नियन्त्रण गर्न,

- पर्यटन उद्योगमा टेवा पु-याई विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न,
- वातावरण सन्तुलित बनाई राख्न
- पानीको स्रोतको संरक्षण गर्न
- वन्यजन्तु वासस्थान बचाई राख्न
- कच्चापदार्थ निर्यात गर्न
- निर्माण कार्यका लागि सामग्री वनसम्पदाबाट प्राप्त गर्न,
- उद्योगका लागि आवश्यक कच्चापदार्थ वनसम्पदाबाट प्राप्त गर्न,
- पशु—आहारको स्रोत परिपूर्ति गर्न ,
- आय आर्जन तथा रोजगारीमा वृद्धि गर्न,
- जैविक विविधता कायम गर्न,
- जुडिबुटी, औषधिजन्य पदार्थको उत्पादन गर्न,
- घर निर्माण तथा उपयोगी फर्निचर निर्माण गर्न,
- दाउरा, पतिङ्गर र कृषिजन्य अवशेष समेत प्राप्त गर्न

लेटाङ नगरपालिकाको बनमा पनि घर तथा समुदायमा प्रयोग गर्नका लागि उल्लिखित प्रयोगका सामग्रीहरू पाइन्छ।

ख) नेपालको वनको प्रकार

वन रहेको उचाइ, यसको प्रकृति, प्रकार विशेषता आदिको आधारमा वनलाई निम्नानुसार विभाजन गरिएको छः

उपोष्ण सदाबहार वन

- तराई, भावर,दुन र चुरे पहाडको करिब १२०० मिटर (समुद्र सतहबाट)सम्मको उचाइमा अग्ला, मोटा तथा सदाबहार प्रकृतिको रूखहरू पाइने वन क्षेत्रफललाई उपोष्ण प्रदेशीय सदाबहार वन भनिन्छ।
- यस क्षेत्रमा वर्षा र तापक्रम प्रशस्त हुने,
- साल, सिसौ, खयर, सतिसाल, सिमल आदि कडा खालका रूखहरू पाइने,
- चारकोसे झाडीको रूपमा समेत चिनिने,
- बाघ, भालु, गैंडा, हात्ती तथा विभिन्न चराचुरुङ्गी, अजिङ्गर, गोही, सौंस आदि घस्रने जीवहरू समेत पाइने।

मौसमी समशीतोष्ण पतझर वन

- १२०० देखि २१०० मिटरसम्मको उचाइमा मौसमी पतझर वन पाइन्छ। हिउँदमा पात झर्ने हुनाले यस्तो वनलाई मौसमी पतझर वन भनिन्छ।
- साल, सल्ला, चाप, कटुस, ओखर, उत्तीस आदि रूखहरू पाइने,
- वर्षा र तापक्रम बढी हुँदा यस क्षेत्रका वनका रूख अग्ला र मोटा हुन्छन।
- बाघ, भालु, हरिण, चितुवा जस्ता जनावरका साथै विविध प्रजातिका पन्छीहरू पाइने।

कोणधारी वन

- महाभारत पर्वतको करिब २१०० मिटरदेखि ३३०० मिटरसम्म उचाइमा यस्तो वन पाइन्छ।

- बढीजसो समय ठण्डा हुने र हिउँ परिरहने हुँदा यस्तो वनका रूखका पातहरू माथितिर चुच्चो परेको अर्थात कोण आकारको हुने हुँदा कोणधारी वन भनिन्छ।
- सल्ला देवदारू, धुपी, कटुस प्रायशः चुच्चो परेका रूखहरू पाइन्छन्।
- हरिण, मृग, घोरल जस्ता जनावरका साथै डाँफे, मुनाल र च्याखुरा जस्ता पन्छीहरू पाइन्छन्।

लेकाली वन (अल्पाइन वनस्पति)

- ३३०० मिटरदेखि ५००० मिटरसम्मको उच्च पहाडी तथा हिमाली प्रदेशमा यस प्रकृतिको वन पाइन्छ।
- वर्षैभरि चिसो र शुष्क जलवायु हुने हुँदा यहाँका रूखहरू होचा र झाडीदार पाइन्छन्।
- करिब ३६०० मिटरसम्मको उचाइमा झाडी र सोभन्दा माथि सुख्खा घाँसयुक्त वनस्पति पाइन्छ।

टुन्ड्रा वनस्पति (हिमाली सुख्खा वनस्पति)

- ५००० मि. माथिको उचाइ, बाह्रै महिना हिउँ, वनस्पति प्रायः नपाइने,
- हिमालका खोंच र ढाँडमा काई र लेउ पाइने (वनस्पति विहीन क्षेत्र पनि भनिने)।

समग्रमा नेपाल र लेटाङमा यिनै प्रमुख कुराहरूले गर्दा वन सम्पदाको अत्यन्तै ठूलो महत्त्व रहेको छ।

ग) वन विनासका कारणहरू

नेपालको सन्दर्भमा वन विनासका कारणहरू निम्नानुसार रहेका छन्ः

- गरीबी—स्थायी बसोबासको ठेगाना नभएकाहरूले, जंगल फँडानी गरी खेती गर्नु तथा वासस्थान निर्माण गर्नु,
- अशिक्षा — वन विनाशको कारण हुन सक्ने जोखिम बारे जानकारी नहुनु ,
- वहुमूल्य काठका सामग्री तथा काठ नै चोरी गरी बिक्री गर्नु,
- सरकारी अनुगमन, दण्ड सजायको पक्ष कमजोर रहनु,
- फँडानी पश्चात तुरून्त वृक्षारोपणको साथै सो को संरक्षण प्रभावकारी नहुनु,
- सार्वजनिक विकास निर्माण — सडक,भवन वा अन्य निर्माण गर्दा पनि वन फँडानी भएको,
- जलवायु परिवर्तनको कारण हिमालीक्षेत्रको वन सुक्दै जानु,
- दैवीप्रकोप — आगलागी, बाढी, पहिरोले समेत वनजङ्गल विनास हुने गरेको।

घ) वनजङ्गलको वर्गीकरण

वन ऐन, २०४९ अनुसार नेपालको वनजङ्गललाई देहायबमोजिम् सात प्रकारमा वर्गीकरण गरिएको छः

क) राष्ट्रिय वन

ख) सरकारद्वारा व्यवस्थित वन

ग) संरक्षित वन

घ) कबुलियती वन

ङ) सामुदायिक वन

च) धार्मिक वन

छ) निजी वन

उ) स्वामित्वको हिसाबले वनको वर्गीकरण

१. निजी वन

२. सरकारी वन

३. सामुदायिक वन

४.कबुलियती वन

२.३.१ सामुदायिक वन

सामुहिक हितको लागि वनको संरक्षण, सम्वर्धन र सदुपयोग गर्ने गरी विधिवत रूपमा हस्तान्तरण गरिएको वन क्षेत्र हो। सामान्यतया सामुदायिक वन भनेको समुदायको हितको लागि सामुदायिक लगानीमा सार्वजनिक स्थानमा स्थापना भएको सानो वन जसलाई सामुदायिक वन भनेर बुझिन्छ। यसको सम्पूर्ण अधिकार समुदायमा निहित रहेको हुन्छ। सामुदायिक वनको अवधारणा सन् १९७० को दशकबाट आएको अवधारणा हो। नेपालमा सामुदायिक वनको अवधारणा सन् १९७८ मा यसको सुरूवात भएको पाईन्छ। नेपालमा सन १९८७ मा पहिलो पटक समुदायलाई हस्तान्तरण गरेको वन काभ्रेको पाण्डे गाउँको सामुदायिक वन हो। नेपालमा वन क्षेत्रको संरक्षण र विकास गर्न यहाँको वनलाई सामुदायिक वन, कबुलियती वन, साझेदारी वन, संरक्षित वन, नीजि वन, धार्मिक वन आदिमा वर्गीकरण गरिएको छ। सामान्यतया सामुदायिक वन भनेको समुदायको हितको लागि सामुदायिक लगानीमा सार्वजनिक स्थानमा स्थापना भएको सानो वन जसलाई सामुदायिक वन भनेर बुझिन्छ। यसको सम्पूर्ण अधिकार समुदायमा निहित रहेको हुन्छ।

सामुदायिक वन कार्यक्रमले पहिचान, समूह गठन, कार्ययोजना, कार्यान्वयन र पुनरावलोकन गरी पाँच तहमा कार्य गरेको छ। विश्वमा नै सामुदायिक वनहरू सफल उदाहरणको रूपमा स्थापित भएका छन। हाम्रो हालको समस्याको आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्ने गरी भावी पुस्ताको आवश्यकताको जीवनपद्धतिमा प्रत्यक्ष असर नपर्ने गरी गरीने विकास दिगो विकास हो। विकासमा सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, वातावरणीय, मानवीय र व्यवस्थापनका पक्षले दिगो विकासको अवधारणालाई जनाउँदछ। जुन विनाश बिनाको हुनुपर्दछ। नेपालमा भएको वन क्षेत्रको करिव ३.५६ मिलियन हेक्टर वन क्षेत्रलाई सामुदायिक वनका रूपमा हस्तान्तरण गर्न सकिने प्रचुर सम्भावना छ। सन् १९५० देखि १९८० को दशकमा नेपालमा धेरै वन फँडानी भएको छ। सन् १९८० पछि मात्र संरक्षणमा नीतिनियम निर्माण हुन थाले पछि यो क्रम बिस्तारै रोकिएर गएको थियो। यो वन विनाश दरलाई कम गर्न सामुदायिक वनको भूमिका उदाहरणीय छ।

वर्तमान सामुदायिक वनको परिभाषाले सामुदायिक वन भन्नाले स्थानीय वन जुन समुदायको नियन्त्रण, सुरक्षा र व्यवस्थापनमा छ सोही वनलाई जनाउछ। त्यस्ता वनले नेपालको वन लगायत समग्र विकासमा प्रमुख रणनैतिक भूमिका खेल्न सक्दछन्। वनलाई सामुदायिक वनमा हस्तान्तरण गर्दा स्थानीय विकास योजना स्थानीय रूपमा नै सम्पन्न गर्न सजिलो हुन्छ।यसले नाङ्गिएका पाखामा वृक्षारोपण गर्न सिकाएको छ। त्यसबाट घाँसपात, काठदाउरा, पानीको सङ्कलन, जडीबुटी सङ्कलन गर्न सहयोग पुग्नुका साथै वन्यजन्तुहरूको पनि संरक्षण भएको छ।त्यसैले समुदायलाई चाहिने आवश्यक सामग्रीको व्यवस्थित रूपमा विचार र प्रयोग गरी पर्याप्त सेवा हुने हिसाबले वनको सुरक्षा गर्नुपर्दछ।

सामुदायिक वनलाई जलाधार संरक्षण, वन्यजन्तु वासस्थानको व्यवस्थापन, चरनभूमि, पर्यावरणीय पर्यटन, धार्मिक र सांस्कृतिक क्षेत्रको रूपमा विकास गर्नसकिन्छ। प्रयोकर्ताले सामुदायिक वनबाट जडीबुटी र काठ बिक्री गरी नगद प्राप्त गर्न सक्दछन्। त्यसरी प्राप्त भएको नगद खानेपानी आयोजना, आदिवासी जनतामा सुलभ कर्जाको व्यवस्था, सार्वजनिक कार्य, सडकको निमार्ण, विद्यालय विकास र यसको व्यवस्थापनमा प्रयोग वा खर्च गर्न सकिन्छ।यसको दिगोपनको विकासले भविष्यका पुस्ताका लागि रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्दछ। आजको समयमा समुदायको दिगो विकासका लागि मुख्य आधारहरू मध्ये एक सामुदायिक वन पनि हो। यसको संरक्षण र सम्वर्द्धनमा स्थानीय उपभोक्ता नै जागरूक भई समुदायको दिगो विकासमा लाग्नुपर्ने हुन्छ। सामुदायिक वन कार्यक्रमले पहिचान, समूह गठन, कार्ययोजना, कार्यान्वयन र पुनरावलोकन गरी पाँच तहमा कार्य गरेको छ। विश्वमा नै सामुदायिक वनहरू सफल उदाहरणको रूपमा स्थापित भएका छन।

क) सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति गठन सम्बन्धी व्यवस्था

- उपभोक्ता समूहको गठनः सामुहिक हितको लागि कुनै वनको संरक्षण विकास र व्यवस्थापन गरी वन पैदावारको उपयोग गर्न चाहने त्यस्तो वनका सम्बन्धीत उपभोक्ताले वन ऐनमा व्यवस्था भएवमोजिम उपभोक्ता समूह गठन गर्न सक्नेछन्।
- यसरी गठन गरीएका उपभोक्ता समूह सम्बन्धीत डिभिजन वन कार्यलयमा तोकिएवमोजिम दर्ता गर्नु पर्नेछ।
- तोकिएवमोजिम दर्ताको लागि सम्बन्धीत उपभोक्ता समूहले विधानसहित संलग्न राखी निवेदन दिनु पर्नेछ।
- यसरी प्रकृयागत दर्ता भएको उपभोक्ता समूह अविच्छिन्न उत्ताराधिकारवाला एक स्वशासित र सङ्गठित संस्था हुनेछ।
- उपभोक्ता समूहले प्रत्येक आर्थिक वर्ष समाप्त भएको तीन महिनाभित्र तोकिएबमोजिम आर्थिक विवरण तथा वनको स्थिति समेत खुलाई आफ्ना क्रियाकलापको वार्षिक प्रतिवेदन सम्बन्धीत स्थानीय तह र डिभिजन वन कार्यलय समक्ष पेस गर्नु पर्नेछ।

ख) सामुदायिक वनका विशेषताहरू

- सामुदायिक वन संरक्षणबाट वनको हैसियत बढेकाले वायुमण्डलमा अक्सिजनको मात्रा वढ्नुका साथै कार्वन सञ्चितिमा योगदान पुगेको छ।
- सामुदायिक वनले जैविक विविधताको केही हदसम्म संरक्षण गरेको छ।
- नेपाललाई विश्व सामु सगरमाथाको देश मात्र नभई सामुदायिक वनको देश भनेर चिनाउन सफल भएको छ।
- सामुदायिक वनमा सबै वर्ग, जाति, धर्म, लिङ्गमा आस्था राख्ने व्यक्ति एवम् अल्पसंख्यक, लोपोन्मुख र समुदायमा पछाडि पारिएका वर्गहरूको समेत संलग्नता र सहभागितामा गठन हुने संस्था हुनु यसको महत्त्वपूर्ण विशेषता हो।
- हरेक वर्गबाट आएका नेतृत्वहरूमा अनिवार्य ५०% महिला सहभागी हुने व्यवस्थाले महिलाहरूमा नेतृत्त्व र निर्णायक क्षमताको विकास हुन्छ।

- सामुदायिक वनको विधान र कार्ययोजना निर्माण गर्दा वन ऐनको सीमा र परिधिभित्र रही समूहको विधान,कार्ययोजना,उपभोक्ता समितिले वनाउन पाउने व्यवस्था रहेको हुनाले स्थानीय क्षमता तथा बौद्धिकताको प्रयोग हुने देखिन्छ।
- सामुदायिक वन भित्र समूहले आफ्नो वन पैदावारको मूल्य निर्धारण र बिक्री बितरण गर्न पाउने यसको विशेषता हो।
- न्यायोचित बितरण प्रणाली र समावेशिता यसको महत्त्वपूर्ण विशेषता हो।

ग) सामुदायिक वनका फाईदाहरू

- वनप्रति समुदायको अपनत्व वढ्छ।
- वन अतिक्रमणलाई रोक्दछ।
- वन संरक्षण भए पछि जथाभाबी फडानी रोकिने हुनाले पानीको स्रोतहरू वढ्ने हुन्छ।
- जीवजन्तु चराचुरूङ्गीहरूको वृद्धि हुनुको साथै उनीहरूको बासस्थान सुरक्षित हुने।
- समूहको निर्णयले दैनिक जीवनयापन गर्न चाहिने काठ, दाउरा, घाँस, सेउला, जडीबुटी ,पात,आदि उपयोग गर्न सहज हुन्छ।
- समूह भित्रका गरीब तथा विपन्नहरूको गरीबी न्यूनीकरणका लागि स्तरीकरणको आधारमा पशुपालन, तरकारी खेती, कृषि कार्य, व्यापार व्यवसाय सञ्चालन, जेहेन्दार छात्रवृत्ति स्वास्थ्य बिमा तथा उपचारमा टेवा पुग्ने
- उच्च शिक्षाका लागि छात्रवृत्ति
- सुकुम्वासीहरूलाई घर, टहरा बनाउन सहयोग गर्ने,
- जीवजन्तु, चराचुरूङ्गीहरूको वृद्धि विकास गर्ने,
- सामुदायिक वनभित्र काठमिल, दुनाटपरी, बिग्रेड कोइला, सिन्केधूप जस्ता उद्योग व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न सकिने हुनाले रोजगारीको सिर्जना हुने,
- सामुदायिक वनभित्र उत्पादन हुने जडीबुटी , च्याउ, निगुरो, फलफूलबाट उपभोक्ताको आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति गर्न केही हदसम्म मद्दत पुगेको छ।

घ) लेटाङ नगरपालिका भित्रका वनहरूमा पाइने रुखबिरूवाहरू

रुख प्रजाति

साल, पलास, सतिसाल, उत्तिस, कर्मा, खमारी, बडहर, मसला, गुटेल, कालोसिरिस, मैना, खयर, सिसौ, कुसुम, चाप, लाकुरी, चिलाउने, वर, पिपल, कट्टुस, नीम, बकाइनो, गायो, जामुन, कालीकाठ, हाडे वयर, बेल, रानीकुसुम, कदम, टिक, सल्ला, ओदाल, पाँचपाते, बाँस, क्यामुना, खिर्रो, मेलतो, कैदल, दार, बाँझ, असारे, सिंदुरे, सिमल, टुनी, भलायो, सिमल, असोक, डुम्री, रातोकरम, भकिम्लो, लाम्पाते, नेवारो, हाडे, ताडी, हल्लुडे, खमारी, असोक, मदाने, कालुलो, खोर्सनि, शिरीष, डुम्री, पाँचपाते, सादन, लाकुरी, पिठारी, हर्रो, कालोशिरीष, बोटधँगेरो, मैनाकाठ, जामुनो, फँडिर आदि।

घाँस प्रजाति

खर, काँस, बाबियो, सालिम्वो, सिरू, मुढे, चुयल, कवाईपात, लुतेक्षरो, इलमी झार, थाकल, पिर्ना, गग्लापातो, दतिवन, धोतिसरो, तिते, कालुङ्गो, अरचल, कुकुरडाइनो, सानो तारा आदि।

लहरे प्रजाति

भोली, देव्रे, वेतवास, पानी लहरा, गुर्जो, माइक्रोनीया, वनमारा, उन्यू , ट्याङग्री लहरा, अररी, पानी तरूल, माल्लिडो, चौलाने, पखा तरूल, कुवापाट, कुकुरडाईनो, दुधे, चरचरे, नागबेली, पाङ्ग्रा, नागबेली, वनतरूल, पान, वनघिरौला, वनकाँक्री, गिठा, भ्याकुर, भ्यागुते आदि।

जडीबुटीजन्य

जङ्गले चितु, राजबृक्ष, आँखातरूवा, भट्मासे, चुवा, हाडजोर, इन्द्रेणी, गुजर्गानो, कुथुर्की, कालि निगुरो, च्याउ, कुरिलो, ऐंसेलु, छत्तिवन, हर्रो, बर्रो, अमला, चिराइतो, सेतो लसुन, तेजपात, टोटेला, कडिपत्ता, पिप्ला, वेसार, अदुवा, अलैंची, बेल, वनप्याज, गुर्जो, अम्वल, अर्चल, घोडताप्रे, आँक, अभिजालो, बर्मेली, धुलेत्रो, धनियाँ, विरी, तितेपाती, हलोदो, जिब्रीसाग, गुँरास, झ्याउ, पूनर्भाको साग, वनकपास, बाटुलपाते, पाखनबेद, मोरङ्गे, सिउँडी, भकिम्लो, भोगटे, चरिअमिलो, गोब्रे, वनकरेला, जामुन, पानीअमला, बलढ्याङ्ग्रो, सुनाखरी,दुवो, ओखर, कटुस,सतुवा, लेमन ग्रास, सिट्रोनेला, असुरो आदि।

ङ) सामुदायिक वन समूहभित्र पाइने केही जीवजन्तुहरू तथा चराचुरूङ्गीहरू

जीवजन्तुहरू

चितल, रतुवा, मृग, बँदेल, सालक, आसामी रातो बाँदर, चितुवा, स्याल, ढेङु, हात्ती आदि।

चराचुरूङ्गीहरू

भुडिफोर, कोइली, पानीहास, गिद्ध, लाटोकोसेरो, मयुर, ढुकुर, भँगेरा, रूपी, चिल,काग, चिवे, सुगा, लामपुच्छ्रे, धनेश, सारस, कालिज

घस्रने जीवजन्तु

सुनगोहोरो, अजिङ्गर, हरेउ, गोमन, धामन, पानीसाप, भ्यागुता, कछुवा, छेपारो, भित्ती, गडयौला, चिप्लेकिरा आदि।

च) लेटाङ नगरपालिकाका समुदायिक वन उपभोक्ता समूहको हस्तान्तरित क्षेत्रफल र बिवरण

क्र.सं.	समूहको नाम	ठेगाना	क्षेत्रफल हेक्टरमा	हस्तान्तरण साल
१	राजारानी सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	३४३.४५	२०५७
२	साल बिसाउनी सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	१२०.७२	२०७४
३	सातकन्या सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	११९.०८	२०७४
४	जलेशरी सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	२९.९६	२०७४
५	पाचकन्या सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	२४६.४२	२०७२
६	आकासे सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	१४६.०५	२०६८
७	बाबेनी सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	२९१.४०	२०७२

८	जलकन्या साव.उ.स	लेटाङ-१	१५९.०७	२०५७
९	गरापाली सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	२००.१४	२०५८
१०	एकवारी सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	२५७.७०	२०५९
११	राजापोखरी सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	२०७.९८	२०७५
१२	कुवापानी सा.व.उ.स.	लेटाङ-१	२०६.०० .	२०७६
१३	जनचाहना सा.व.उ.स.	लेटाङ-२	२२७.५८	२०७०
१४	चिसाङ सा.वउ.स.	लेटाङ-२	२२२.९४	२०७२
१५	नमूना सा.व.उ.स.	लेटाङ-३	२०४.५१	२०५८
१६	कमलपुर सा.व.उ.स.	लेटाङ-३	२५९.९२	२०६२
१७	किर्तिमान सा.व.उ.स.	लेटाङ-३	४४८.००	२०७२
१८	जनसेवा सा.व.उ.स.	लेटाङ-४	३०५.३४	२०६९
१९	त्रिवेणी सा.व.उ.स.	लेटाङ-५/6	४९९.६१	२०६९
२०	वसन्त सा.व.उ.स.	लेटाङ-५	९९.२०	२०५९
२१	खेरूवा खोला दे.सा.व.उ.स.	लेटाङ-६	५४.९१	२०५७
२२	महाभारत सा.व.उ.स.	लेटाङ-६	१४२.००	२०५७
२३	ओडारे सा.व.उ.स.	लेटाङ-७	१७०.४४	२०७०
२४	त्रिवेणी सा.व.उ.स.	लेटाङ-७	१९७.८८	२०६९
२५	लालहिरा सा.व.उ.स.	लेटाङ-८	१२४.९८	२०६७
२६	शिवशक्ति सा.व.उ.स.	लेटाङ-८	१९०.५२	२०६६
२७	सिंहदेवी सा.व.उ.स.	लेटाङ-८	१६५.३३	२०६६
२८	सगरमाथा ह. सा.व उ.स.	लेटाङ-८	१२५.००	२०६६
२९	सदाबहार सा.व.उ.स	लेटाङ-९	२४४.०४	२०६७
३०	वसन्त हरियाली सा.व.उ.स	लेटाङ-९	३३८.१६	२०६८
३१	स्वर्गद्वारी सा.व.उ.स.	लेटाङ-९	५६.३५	२०७३
३२	कोपिला सा.व.उ.स.	लेटाङ-९	१२१.२६	२०६८
हस्तान्तरित धार्मिक वन उपमोक्ता समूह				
क्र.सं.	समूहको नाम	ठेगाना	क्षेत्रफल हेक्टरमा	हस्तान्तरण साल
१	किराँत राई यायोख्खा प्रारम्भिक स.	लेटाङ-४	०.०६७	२०७३
२	नेपाल तामाङ घेदुङ सङ्‌ध इकाइ समिति	लेटाङ-४	२.००	२०५४
प्रस्तवित धार्मिक वनहरू				
क्र.सं.	समूहको नाम	ठेगाना	क्षेत्रफल हेक्टरमा	हस्तान्तरण साल
१	नेपाल मगर बौद्धगुम्वा धार्मिक वन	लेटाङ-४		
२	महागुरू फल्गुनन्द धार्मिक वन	लेटाङ-४		

३	शिववाटिका धार्मिक वन	लेटाङ-६		
जाम्मा क्षेत्रफल				
सामुदायिक वन		६६२५.९४		
धार्मिक वन		२.०६७		
कूल जम्मा		६६२८.०७		

स्रोतः लेटाङ नगर महासंघ, लेटाङ, मोरङ।

२.४ खनिज पदार्थ

खानीबाट निकालेर प्रयोग गरीने पदार्थहरू जस्तै तामा, ढुङ्गा, चुनढुङ्गा, ग्याँस, कोइला, सिसा, फलाम, सुन, पेट्रोलियम पदार्थ, गेरु, स्लेट आदिलाई खनिज पदार्थ भनिन्छ।

खनिज पदार्थका हिसावले नेपाल पनि धनी राष्ट्र नै मानिन्छ तर पर्याप्त मात्रामा दक्ष जनशक्ति नहुनु, खनिज पदार्थ उत्खनन् र प्रशोधनका लागि नीति बनाइए पनि कार्यान्वयन नहुनु आदि कारणले नेपालमा रहेको खनिज उत्खनन भएको छैन। नेपालमा फलाम, सुन, तामा अभ्रख, चुनढुङ्गा, शिशा, पेट्रोलियम पदार्थ, जस्ता, कोवाल्ट, सोडा, सिधेनुन, बिरेनुनलगायतका खनिज पदार्थ पाईन्छन्।

लेटाङ नगरपालिका पनि भौगोलिक हिसाबले तराई र पहाडको महाभारत क्षेत्र पर्ने भएकोले यस क्षेत्रमा पर्याप्त मात्रामा खनिज पदार्थ रहेको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ। यहाँको लेटाङ ७ वाराङ्गी क्षेत्रमा तामाखानी र चुनखानी रहेको किंवदन्ती पाइन्छ भने खोज र उत्खननको अभावमा यो क्षेत्रमा रहेका खानीहरू सदुपयोग हुन सकिरहेको छैन।

२.५ प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास

प्राकृतिक स्रोतहरू प्रकृति आफैंबाट उत्पन्न स्रोतहरू हुन्। यी स्रोतहरू वा तत्वहरू प्रकृतिले प्रदान गर्दछ। यसले केवल बाँच्नको लागि मात्र सेवा गरेको छैन धेरै विकसित गर्न सहयोग गर्दछ।यस्ता स्रोत कम वा सीमित उपलब्ध छन् र तिनीहरूलाई दिगो रूपमा प्रयोग गर्न आवश्यक सावधानी अपनाउन पर्दछ।विगतको अनुभव वा सिकाइबाट वर्तमानको आवश्यकता पूरा गर्दा भविश्यको समेत आवश्यकता पूरा गर्न सकिने गरीने स्रोतको विकास, प्रयोग र व्यवस्थापन गर्नु नै दिगो प्राकृतिक स्रोतको दिगो विकास हो। प्राकृतिक स्रोतहरूलाई मूलतः तीन वर्गमा वर्गीकरण गरिएको छ।यी स्रोतको दिगो विकास गर्न सरकार, स्थानीय सरकार, नागरीक र समुदायको सहयोगी भूमिकाको आवश्यकता पर्दछ।यसलाई निम्नानुसार वर्गिकरण गरेर अध्ययन गर्न सकिन्छ।

क) उत्पत्तिको आधारमा प्राकृतिक स्रोतहरूको वर्गीकरण

जैविक

अजैविक

जैविक स्रोतहरू

जैविक स्रोतहरू ती प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् जसमा जीवन हुन्छ र जीबित जीवहरूबाट उत्पन्न हुन्छ। उदाहरणहरूमा बोटबिरूवा र जनावरहरूको सबै प्रजातिहरू, सूक्ष्मजीवहरू, जीवाश्म इन्धनहरू, आदि।

अजैबिक स्रोतहरू

निर्जीव वस्तुहरूबाट उत्पन्न हुने स्रोत अजैविक स्रोतहरू हुन्। उदाहरणहरूमा पानी, हावा, माटो, चट्टानहरू, खनिजहरू, आदि।

ख) उपलब्धताको आधारमा प्राकृतिक स्रोतहरूको वर्गीकरण

नवीकरणी

अनवीकरणीय

नवीकरणीय स्रोतहरू

नबिकरणीय स्रोतहरू एक पटक प्रयोग गरेपछि पनि नविकरण गरी पुन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस प्रकारका प्राकृतिक स्रोतहरू नविकरण गर्न वा पुनः प्राप्ति गर्न सकिन्छ। नविकरण हुदाँ प्रयोग भइरहेको दर भन्दा बढी वा कमी पनि प्राप्त हुन सक्छ। तसर्थ, तिनीहरू सधैं उपलब्ध हुने सम्भावना रहन्छ। उदाहरणकारूपमा सौर्य ऊर्जा, पानी, हावा, आदि।

अनविकरणीय स्रोतहरू

यस वर्गमा पर्ने स्रोतहरू सीमित छन् र समाप्त हुन सक्छन् पुन प्रयोग गर्न सकिदैन नविकारण गरेर प्रयोग गर्न सकिदैन। तिनीहरूको उत्पति वा विकास हुन वर्षौं लाग्न सक्छ। उदाहरणका रूपमा जीवाश्म इन्धन, कोइला, जीवहरूको दुर्लभ प्रजातिहरू समावेश छन्।

ग) विकासमा आधारित प्राकृतिक स्रोतको वर्गीकरण

सम्भावित स्रोतहरूः यी स्रोतहरू हुन् जुन अवस्थित छ भनेर चिनिन्छ, परिमाण निर्धारण गरिएको छैन र भविष्यको प्रयोगको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, पवन ऊर्जा निश्चित क्षेत्रहरूमा अवस्थित छ तर ऊर्जा उत्पादन गर्न प्रयोग गरिएको छैन। उदाहरणका रूपमा हावा, आणबिक खनिज आदि।

आरक्षित स्रोतहरूः तिनीहरू प्राकृतिक स्रोतहरू हुन् जसको पहिचान र परिमाण निर्धारण गरिएको छ तर उपयोग गरिएको छैन किनभने तिनीहरू भविष्यको प्रयोगको लागि आरक्षित भइरहेका छन्। उदाहरणमा नदीहरू आदि।

स्टक

स्टक स्रोतहरूः पत्ता लगाएको छ, परिमाण निर्धारण गरिएको स्रोत स्टक स्रोत हो । तर अपर्याप्त प्रविधिहरूको कारणले प्रयोग गरिएको छैन उदाहरणमा हाइड्रोजन आदि।

वास्तविक

वास्तविक स्रोतहरूः यी स्रोतहरू हुन् जुन पत्ता लगाइएको छ, परिमाण निर्धारण गरिएको छ, दोहन गरिएको छ, र प्रयोग भइरहेको छ। उदाहरणका रूपमा कच्चा तेल, वन आदि।

२.६ लेटाङमा रहेका प्राकृतिक स्रोतहरू

लेटाङ क्षेत्रमा विभिन्न प्राकृतिक स्रोतहरू रहेका छन्। खोला नाला, ताल तलैया तथा पोखरी, इनार, कुवा तथा कुपहरू, वन जङ्गल, झरना आदि प्राकृतिक स्रोत हुन्। यहाँका चिसाङ ,भुवा, तेली, मोरङ्गी, खेरूवा,

तुर्के, धोवी, सागमा लगायतका खोला, किसे, कोलुङ, नादेब्लुङ, देउजे, पेरूङ्गे लगायतका झरना, जोरकुप, बिमिरेकुप, आहाले कुप लगायतका कुपहरू, राजा, रानी, राजकुमारी ताल, सिमसार युक्त क्षेत्रहरू (आपझोडा, सीताझोडा, रंगिझोडा), विभिन्न सामुदायिक वनहरू, संरक्षित क्षेत्रहरू आदि प्राकृतिक स्रोतहरू हुन्।

यी प्राकृतिक स्रोतहरू हाम्रा अमूल्य निधिहरू हुन्। यिनीहरूलाई संरक्षण गरी भावी पुस्तामा पुस्तान्तरण गर्नको लागि हाम्रो महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी रहन्छ। प्राकृतिक श्रोत संरक्षणका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छः

- नदी छेउछाउमा तटबन्ध गर्ने र रूख बिरूवाहरू लाउने।
- खाली र पहिरो गएको जग्गा जमिनमा बिरूवा रोप्ने।
- पानीको मुहान वरिपरि सफासुग्घर गर्ने।
- अनियन्त्रित वन फडानी नगर्ने।
- अधिक प्रयोग नगर्ने
- डढेलो नलगाउने।

लेखन तथा सङ्कलन

नि.मा.शि. तृतीय, टङ्क बराल, श्री जाँते मा.वि लेटाङ-८, मोरङ।

नि.मा.शि. तृतीय, देवराज सापकोटा श्री लक्ष्मी मा.वि. लेटाङ-२, मोरङ।

आनन्दसागर तिम्सिना, सामुदायिक वन महासंघ लेटाङ।

स्रोत सामग्री

https://letangmun.gov.np/ (लेटाङ नगरपालिकाको वेवसाइट)

उद्घोष दैनिक, अमर मल्लिक, "राणाशासनमा नेवारहरु ४"

अप्सरा चापागाई "नेपालमा सामुदायिक वन सुशासनको बहुआयामिकता"

https://www.mofe.gov.np/

https://www.renovablesverdes.com/ne

https://wrrdc.gov.np/pages/introduction?lan=np

https://en.wikipedia.org/wiki/Natural_resource

एकाइ तीन
हाम्रो स्थानीय सरकार

३.१ परिचय

संविधान अनुसार संघीय शासन व्यवस्थामा संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन नहको सरकारहरू समन्वय, सहकार्य र सहअस्तित्वमा रहने व्यवस्था गरिएको छ। हाल नेपालमा ७५३ वटा स्थानीय पालिकाहरू छन्। ७७ वटा जिल्ला समन्वय समितिहरू छन्। स्थानीय तहलाई स्थानीय सरकार भनिन्छ। स्थानीय तह अन्तर्गत गाउँपालका, नगरपालिका र जिल्ला सभा रहने परिभाषित गरिएको छ। त्यसैले हाल लेटाङ नगरपालिका जस्तै देशै भरका ७५३ वटा गाउँपालिका र नगरपालिकाहरू स्थानीय सरकारको भूमिकामा छन्। त्यसै गरी ७७ वटै जिल्लामा एक एक सभा रहन्छ ती समेत स्थानीय सरकार हुन। विभिन्न पदमा काम गर्न इच्छा गर्ने उम्मेद्वारहरूलाई मतदान गर्न पाउने नागरिकहरूले भोट/मत दान गर्छन। यसलाई निर्वाचन प्रक्रिया भनिन्छ। नागरिकले मतदान गर्दा सबै भन्दा बढी मत प्राप्त गर्ने व्यक्ति वा उम्मेद्वार उक्त पदको लागि निर्वाचित हुने गर्दछ। यसरी निर्वाचित व्यक्तिलाई जनताद्वारा निर्वाचित जनप्रतिनिधि भनिन्छ। जनप्रतिनिधिहरू प्रत्येक ५ वर्षमा जनताबाट चुनिनुपर्ने व्यवस्था छ। यसलाई आवधिक निर्वाचन भनिन्छ। लेटाङ नगरपालिकामा जनप्रतिनिधि वा हाम्रो प्रतिनिधिको रूपमा नगर प्रमुख, नगर उपप्रमुख, वडाध्यक्ष, कार्यपालका सदस्य, वडा सदस्य काम गरिरहनु भएको छ।

लेटाङ नगरपालिकाले स्थानीय सरकारको रूपमा नगरको ९ ओटै वडाहरूमा विकास, सामाजिक सुरक्षा, सेवा प्रवाहा र प्रशासनिक कार्यहरू नियमित गर्दै आएको छ। स्थानीय सरकारको रूपमा नगरपालिकामा नगर सभा, नगर कार्यपालिका र विषयगत समितिहरू रहेको छ। नगरले दिने सेवाहरू राम्रो चुस्त दुरूस्त बनाउनका लागि कर्मचारी, नगर प्रहरीको व्यवस्था गरेको छ। कर्मचारको प्रमुखको रूपमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कार्यरत रहेको छ। स्थानीय सरकारको नगर सभाले नगरको ऐनहरू बनउछ। नगर कार्यपालिकाले नियमावली, कार्यविधि, मापदण्ड, निर्देशिकाहरू बनउछ।

स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार र संघीय सरकारबिचमा आपसी समन्वय, सहकार्य र सहअस्तित्व कायम गर्न स्थानीय सरकार प्रमुखको रूपमा नगर प्रमुख, नगर सभा, नगर कार्यपालिका र जनप्रतिनिधिहरूले काम गर्छन्। स्थानीय आवश्यकता र स्रोतहरूको ठीक ढंगले परिचालन गरेर विकास गर्नका लागि स्थानीय सरकारको बढी महत्व रहेको छ। स्थानीय सरकारले कानूनको शासन र सुशासन कायम गर्न सकेमा सामाजिक न्याय प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ। सामाजिक न्याय सहितको लोकतन्त्र र मानव अधिकारको सुनिश्चित गर्न स्थानीय सरकारले भौतिक विकास, सामाजिक विकास, आर्थिक विकास र विपद् व्यवस्थापनका कामहरू गरिरहेका छन्। स्थानीय सरकारलाई जनताको घर दैलोमा भेटिने र देख्न सकिने सरकार पनि भनिन्छ।

लेटाङ नगरपालिकाले विकासका लागि आवधिक योजना निर्माण गरी कार्यान्वनमा ल्याएको छ। शिक्षा, स्वास्थ्य र सामाजिक सहयोगको क्षेत्रमा विभिन्न क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ। नगरको विकासमा स्थानीय सरकरलाई स्थानीय नागरिक, प्रदेश सरकार र संघीय सरकारको सहयोग र साथ रहेको छ।

स्थानीय सरकारलाई व्यवस्थित गर्न स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ कार्यान्वयमा रहेको छ। यो ऐन २०७४।६।२९ मा प्रमाणीकरण गरिएको हो। ऐन, नियमहरू प्रमाणीकरण भए पछि कार्यान्वयनमा आउछन। कुनै कुनै राजपत्रमा प्रकाशन भए पछि कार्यान्वयन हुने पनि हुन्छ।

३.२ स्थानीय सरकारको आवश्यकता

- स्थानीय स्तरमा जन चाहना अनुरूपका आवश्यकता पूर्ति गर्न,
- स्थानीय नेतृत्वको विकास गर्न,
- स्थानीय तहमा छरिएर रहेको शक्तिलाई एकीकृत गरी परिचालन गर्न,
- स्थानीय साधन स्रोत, सिप, प्रविधि, क्षमता एवम् अनुभवको अधिकतम परिचालन गर्न,
- लोकतन्त्रको स्थानीय स्तरदेखि नै संस्थागत विकास गर्न,
- स्थानीय जनतामा राजनीतिको व्यावहारिक ज्ञान वृद्धि गर्न,
- स्थानीय स्तरको योजना व्यवस्थापन (योजना पहिचान, तर्जुमा, कार्यान्वयन, अनुगमन, प्रतिफल बाँडफाँड) मा स्थानीय निकायलाई नै जिम्मेवार र जवाफदेही बनाउन,
- शासन व्यवस्थापनमा जनताको सहभागिता प्रवर्द्धन गर्न,
- जनतालाई स्थानीय स्तरमा नै सेवा सुविधा उपलब्ध गराउन,
- स्थानीय तहबाट नै सुशासनको स्थापना गर्न।

३.३ नेपालको संविधान २०७२ मा स्थानीय सरकार सम्बन्धी भएका केही व्यवस्थाहरू

भाग—५

राज्यको संरचना र राज्यशक्तिको बाँडफाँड

धारा ५६. राज्यको संरचनाः (१) सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपालको मूल संरचना सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको हुनेछ।

(२) नेपालको राज्यशक्तिको प्रयोग सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहले यस संविधान तथा कानुनबमोजिम गर्नेछ।

(३) यो संविधान प्रारम्भ हुँदाका बखत नेपालमा कायम रहेको अनुसूची—४ मा उल्लेख भएबमोजिमका जिल्लाहरू रहेका प्रदेश रहनेछन्।

(४) स्थानीय तह अन्तर्गत गाउँपालिका, नगरपालिका र जिल्ला सभा रहनेछन्। गाउँपालिका र नगरपालिकामा रहने वडाको सङ्ख्या सङ्घीय कानुन बमोजिम हुनेछ।

भाग—१७

स्थानीय कार्यपालिका

धारा २१४. स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकारः (१) स्थानीय तहको कार्यकारिणी अधिकार यो संविधान र सङ्घीय कानुनको अधीनमा रही गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकामा निहित रहनेछ।

(२) स्थानीय कार्यकारिणी अधिकार अनुसूची—८ र अनुसूची—९ बमोजिमको सूचीमा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ।

(३) यो संविधान र अन्य कानुनको अधीनमा रही गाउँपालिका र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने अभिभारा गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाको हुनेछ।

(४) गाउँपालिका र नगरपालिकाका कार्यकारिणी कार्य गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाको नाममा हुनेछ।

(५) उपधारा ४ बमोजिम गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाको नाममा हुने निर्णय वा आदेश र तत्सम्बन्धी अधिकारपत्रको प्रमाणीकरण स्थानीय कानुन बमोजिम हुनेछ।

धारा २१५. गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष सम्बन्धी व्यवस्थाः (१) प्रत्येक गाउँपालिकामा एक जना गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष रहनेछ। निजको अध्यक्षतामा गाउँ कार्यपालिका गठन हुनेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको गाउँ कार्यपालिकामा एक जना उपाध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्ष र उपधारा (४) बमोजिम निर्वाचित सदस्य रहनेछन्।

(३) अध्यक्ष र उपाध्यक्षको निर्वाचन सम्बन्धीत गाउँपालिका क्षेत्रभित्रका मतदाताले एक व्यक्ति एक मतको आधारमा गोप्य मतदानद्वारा पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम गर्नेछन्।

स्पष्टीकरणः यस धाराको प्रयोजनका लागि “अध्यक्ष र उपाध्यक्ष” भन्नाले गाउँ कार्यपालिकाको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष सम्झनुपर्छ।

(४) धारा २२२ बमोजिमको गाउँसभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले पन्ध्र दिनभित्र गाउँसभाका सदस्यहरूले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका चार जना महिला सदस्य र उपधारा (५) बमोजिमको योग्यता भएका दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट गाउँसभाले निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्य समेत गाउँ कार्यपालिकाको सदस्य हुनेछन्।

(५) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य हुनेछः—

(क) नेपाली नागरीक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको र

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको।

(६) अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ।

(७) अध्यक्षको पदमा दुई कार्यकाल निर्वाचित भएको व्यक्ति गाउँपालिकाको निर्वाचनमा उम्मेदवार हुन पाउने छैन।

(८) देहायको कुनै अवस्थामा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पद रिक्त हुनेछः—

(क) अध्यक्षले उपाध्यक्ष समक्ष र उपाध्यक्षले अध्यक्षसमक्ष लिखित राजीनामा दिएमा,

(ख) निजको पदावधि समाप्त भएमा,

(ग) निजको मृत्यु भएमा।

(९) अध्यक्ष वा उपाध्यक्षको एक वर्षभन्दा बढी पदावधि बाँकी रहकेो अवस्थामा उपधारा (७)बमोजिम पद रिक्त हुन गएमा बाँकी अवधिका लागि रिक्त पदको पूर्ति उपनिर्वाचनद्वारा हुनेछ।

धारा २१६. नगर कार्यपालिका प्रमुख र उपप्रमुख सम्बन्धी व्यवस्थाः (१) प्रत्येक नगरपालिकामा एक जना नगर कार्यपालिका प्रमुख रहनेछ। निजको अध्यक्षतामा नगर कार्यपालिका गठन हुनेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको नगर कार्यपालिकामा एक जना उपप्रमुख, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडाअध्यक्ष र उपधारा (४) बमोजिम निर्वाचित सदस्य रहनेछन्।

(३) प्रमुख र उपप्रमुखको निर्वाचन सम्बन्धीत नगरपालिका क्षेत्रभित्रका मतदाताले एक व्यक्ति एक मतको आधारमा गोप्य मतदानद्वारा पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम गर्नेछन्।

स्पष्टीकरणः यस धाराको प्रयोजनका लागि 'प्रमुख र उपप्रमुख' भन्नाले नगर कार्यपालिकाको प्रमुख र उपप्रमुख सम्झनुपर्छ।

(४) धारा २२३ बमोजिमको नगरसभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले पन्ध्र दिनभित्र नगरसभाका सदस्यहरूले आफू मध्येबाट निर्वाचित गरेका पाँच जना महिला सदस्य र उपधारा (५) बमोजिमको योग्यता भएका दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेका तीन जना सदस्य समेत नगर कार्यपालिकाको सदस्य हुनेछन्।

(५) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति प्रमुख, उपप्रमुख, वडाअध्यक्ष र सदस्यको पदमा निर्वाचित हुन योग्य हुनेछः—

(क) नेपाली नागरीक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको,

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको।

(६) प्रमुख, उपप्रमुख, वडाअध्यक्ष र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ।

(७) प्रमुखको पदमा दुई कार्यकाल निर्वाचित भएको व्यक्ति नगरपालिकाको निर्वाचनमा उम्मेद्वार हुन पाउने छैन।

(८) देहायको कुनै अवस्थामा प्रमुख, उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष र सदस्यको पद रिक्त हुनेछः—

(क) प्रमुखले उपप्रमुख समक्ष र उपप्रमुखले प्रमुख समक्ष लिखित राजीनामा दिएमा,

(ख) निजको पदावधि समाप्त भएमा,

(ग) निजको मृत्यु भएमा,

(९) प्रमुख वा उपप्रमुखको एक वर्षभन्दा बढी पदावधि बाँकी रहेको अवस्थामा उपधारा ८ बमोजिम पद रिक्त हुन गएमा बाँकी अवधिका लागि रिक्त पदको पूर्ति उपनिर्वाचनद्वारा हुनेछ।

धारा २१७. न्यायिक समितिः (१) कानुन बमोजिम आफ्नो अधिकारक्षेत्र भित्रका विवाद निरूपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाका प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र प्रत्येक नगरपालिकामा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय एक न्यायिक समिति रहनेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको न्यायिक समितिमा गाउँसभा वा नगरसभाबाट आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका दुई जना सदस्यहरू रहनेछन्।

धारा २१८. गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाको कार्य सञ्चालनः गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाबाट स्वीकृत नियमावली बमोजिम गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकाको कार्य विभाजन र कार्य सम्पादन हुनेछ।

धारा २१९. स्थानीय तहको कार्यकारिणी सम्बन्धी अन्य व्यवस्थाः यस भागमा लेखिए देखि बाहेक स्थानीय तहको कार्यकारिणी सम्बन्धी अन्य व्यवस्था यस संविधानको अधीनमा रही सङ्घीय कानुन बमोजिम हुनेछ।

धारा २२०. जिल्ला सभा र जिल्ला समन्वय समितिः (१) जिल्ला भित्रका गाउँपालिका र नगरपालिकाहरूबीच समन्वय गर्न एक जिल्ला सभा रहनेछ।

(२) जिल्ला सभामा जिल्ला भित्रका गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगर कार्यपालिका प्रमुख र उपप्रमुख सदस्य रहनेछन्। गाउँसभा र नगरसभाको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम प्राप्त भएको मितिले तीस दिनभित्र जिल्लासभाको पहिलो बैठक बस्नेछ।

(३) जिल्ला सभाले एक जना प्रमुख, एक जना उपप्रमुख, कम्तीमा तीन जना महिला र कम्तीमा एक जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक सहित बढीमा नौ जना सदस्य रहको जिल्ला समन्वय समितिको निर्वाचन गर्नेछ। जिल्ला समन्वय समितिले जिल्ला सभाको तर्फबाट गर्नुपर्ने सम्पूर्ण कार्य सम्पादन गर्नेछ।

(४) सम्बन्धीत जिल्लाभित्रको गाउँसभा वा नगरसभाको सदस्य जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख, उपप्रमुख वा सदस्य पदको उम्मेदवार हुन योग्य हुनेछ। जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख उपप्रमुख वा सदस्यको पदमा निर्वाचित भएमा त्यस्तो व्यक्तिको गाउँसभा वा नगरसभाको सदस्य पद स्वतः रिक्त हुनेछ।

(५) जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख, उपप्रमुख र सदस्यको पदावधि निर्वाचित भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ।

(६) देहायको कुनै अवस्थामा जिल्ला समन्वय समितिको प्रमुख, उपप्रमुख वा सदस्यको पद रिक्त हुनेछः—

(क) प्रमुखले उपप्रमुख समक्ष र उपप्रमुख वा सदस्यले प्रमुख समक्ष लिखित राजीनामा दिएमा,

(ख) निजको पदावधि समाप्त भएमा,

(ग) निजको मृत्यु भएमा।

(७) जिल्लासभाको काम, कर्तव्य र अधिकार देहाय बमोजिम हुनेछः—

(क) जिल्लाभित्रका गाउँपालिका र नगरपालिका बीच समन्वय गर्ने,

(ख) विकास तथा निर्माण सम्बन्धी कार्यमा सन्तुलन कायम गर्न सोको अनुगमन गर्ने,

(ग) जिल्लामा रहने सङ्घीय र प्रदेश सरकारी कार्यालय र गाउँपालिका र नगरपालिका बीच समन्वय गर्ने,

(घ) प्रदेश कानुन बमोजिमका अन्य कार्यहरू गर्ने,

(८) जिल्लासभाको सञ्चालन, जिल्ला समन्वय समितिका सदस्यले पाउने सुविधा तथा जिल्लासभा सम्बन्धी अन्य व्यवस्था प्रदेश कानुन बमोजिम हुनेछ।

भाग—१८

स्थानीय व्यवस्थापिका

धारा २२१. स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकारः (१) यस संविधानको अधीनमा रही स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँसभा र नगरसभामा निहित रहनेछ।

(२) गाउँसभा र नगरसभाको व्यवस्थापकीय अधिकार अनुसूची ८ र अनुसूची ९ बमोजिमको सूचीमा उल्लेख भए बमोजिम हुनेछ।

धारा २२२. गाउँसभाको गठनः (१) प्रत्येक गाउँपालिकामा एक गाउँसभा रहनेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको गाउँसभामा गाउँ कार्यपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र धारा २१५ को उपधारा (४) बमोजिम दलित वा अल्पङ्संख्यक समुदायबाट निर्वाचित गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य रहनेछन्।

(३) उपधारा (१) बमोजिम गठन हुने गाउँसभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुनेछ।

(४) सङ्घीय कानुन बमोजिम गाउँपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ। त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुनेछ।

(५) अठार वर्ष उमेर पूरा भएको गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको व्यक्तिलाई सङ्घीय कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुनेछ।

(६) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति गाउँसभाको सदस्यको पदमा उम्मेदवार हुन योग्य हुनेछः—

(क) नेपाली नागरीक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) गाउँपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको,

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको,

(७) गाउँसभाको निर्वाचन र तत्सम्बन्धी अन्य व्यवस्था सङ्घीय कानुन बमोजिम हुनेछ।

धारा २२३. नगरसभाको गठनः (१) प्रत्येक नगरपालिकामा एक नगरसभा रहनेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको नगरसभामा नगरकार्यपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख, वडा अध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चारजना सदस्य र धारा २१६ को उपधारा (४) बमोजिम दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट निर्वाचित नगर कार्यपालिकाका सदस्य रहनेछन्।

(३) उपधारा (१) बमोजिम गठन हुने नगरसभामा प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुई जना महिलाको प्रतिनिधित्व हुनेछ।

(४) सङ्घीय कानुन बमोजिम नगरपालिकामा रहने प्रत्येक वडामा वडा अध्यक्ष र चारजना सदस्यहरू रहेको वडा समिति गठन हुनेछ। त्यस्तो वडा अध्यक्ष र वडा सदस्यको निर्वाचन पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुनेछ।

(५) अठार वर्ष उमेर पूरा भएको नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको व्यक्तिलाई सङ्घीय कानुन बमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुनेछ।

(६) देहायको योग्यता भएको व्यक्ति नगरसभाको सदस्यको पदमा उम्मेदवार हुन योग्य हुनेछः—

(क) नेपाली नागरीक,

(ख) एक्काइस वर्ष उमेर पूरा भएको,

(ग) नगरपालिकाको मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको,

(घ) कुनै कानुनले अयोग्य नभएको

(७) नगरसभाको निर्वाचन र तत्सम्बन्धी अन्य व्यवस्था सङ्घीय कानुन बमोजिम हुनेछ।

धारा २२४. गाउँसभा र नगरसभाको अध्यक्ष र उपाध्यक्षः गाउँ कार्यपालिकाको अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगर कार्यपालिकाको प्रमुख र उपप्रमुखले क्रमशः गाउँसभा र नगरसभाको पदेन अध्यक्ष र उपाध्यक्ष भई कार्य सम्पादन गर्नेछ।

धारा २२५. गाउँसभा र नगरसभाको कार्यकालः गाउँसभा र नगरसभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ। त्यस्तो कार्यकाल समाप्त भएको ६ महिनाभित्र अर्को गाउँसभा र नगरसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नु पर्नेछ।

धारा २२६. कानुन बनाउन सक्नेः (१) गाउँसभा र नगरसभाले अनुसूची—८ र अनुसूची—९ बमोजिमको सूचीमा उल्लिखित विषयमा आवश्यक कानुन बनाउन सक्नेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिम कानुन बनाउने प्रक्रिया प्रदेश कानुन बमोजिम हुनेछ।

धारा २२७. गाउँसभा र नगरसभा सम्बन्धी अन्य व्यवस्थाः गाउँसभा र नगरसभाको सञ्चालन, बैठकको कार्यविधि, समिति गठन, सदस्यको पद रिक्त हुने अवस्था, गाउँसभा र नगरसभाका सदस्यले पाउने सुविधा, गाउँपालिका र नगरपालिकाको कर्मचारी र कार्यालय सम्बन्धी अन्य व्यवस्था प्रदेश कानुन बमोजिम हुनेछ।

भाग—१९

स्थानीय आर्थिक कार्यप्रणाली

धारा २२८. कर लगाउन वा ऋण लिन नपाइनेः (१) कानुन बमोजिम बाहके स्थानीय तहमा कुनै कर लगाउन, उठाउन र ऋण लिन पाइने छैन।

(२) स्थानीय तहले आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्रको विषयमा राष्ट्रिय आर्थिक नीति, वस्तु तथा सेवाको ओसार-पसार, पुँजी तथा श्रमबजार, छिमेकी प्रदेश वा स्थानीय तहलाई प्रतिकूल नहुने गरी कानुन बनाई कर लगाउन सक्नेछ।

धारा २२९. स्थानीय सञ्चित कोषः (१) स्थानीय तह अन्तर्गतका प्रत्येक गाउँपालिका र नगरपालिकामा एक स्थानीय सञ्चित कोष रहनेछ। त्यस्तो कोषमा गाउँपालिका वा नगरपालिकालाई प्राप्त हुने सबै प्रकारको राजस्व, नेपाल सरकार र प्रदेश सरकारबाट प्राप्त हुने अनुदान तथा गाउँपालिका वा नगरपालिकाले लिएको ऋण रकम र अन्य स्रोतबाट प्राप्त हुने रकम जम्मा हुनेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको स्थानीय सञ्चित कोषबाट गर्न सकिने खर्च सम्बन्धी व्यवस्था स्थानीय कानुन बमोजिम हुनेछ।

धारा २३०. गाउँपालिका र नगरपालिकाको राजस्व र व्ययको अनुमानः (१) यस संविधानको अधीनमा रही गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाले प्रत्येक आर्थिक वर्षको राजस्व र व्ययको अनुमान स्थानीय कानुनबमोजिम गाउँसभा वा नगरसभामा पेस गरी पारित गराउनु पर्नेछ।

(२) उपधारा (१) बमोजिम गाउँ कार्यपालिका वा नगर कार्यपालिकाले राजस्व र व्ययको अनुमान पेस गर्दा घाटा बजेट निर्माण गर्नुपर्ने भएमा सङ्घीय कानुन र प्रदेश कानुन बमोजिम घाटा पूर्ति गर्ने स्रोत समेतको प्रस्ताव गर्नुपर्ने छ।

अधिकार सूचीहरू

अनुसूची–८ (धारा ५७ को उपधारा (४), धारा २१४ को उपधारा (२), धारा २२१ को उपधारा (२) र धारा २२६ को उपधारा (१) सँग सम्बन्धीत) स्थानीय तहको अधिकारको सूची		**अनुसूची–९ (धारा ५७ को उपधारा (५), धारा १०९, धारा १६२ को उपधारा (४), धारा १९७, धारा २१४ को उपधारा (२), धारा २२१ को उपधारा (२) र धारा २२६ को उपधारा (१) सँग सम्बन्धीत) सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहको अधिकारको साझा सूची**	
क.सं.	विषयहरू	क.सं.	विषयहरू
१	नगर प्रहरी	१	सहकारी
२	सहकारी संस्था	२	शिक्षा, खेलकूद र पत्रपत्रिका
३	एफ. एम. सञ्चालन	३	स्वास्थ्य
४	स्थानीय कर (सम्पत्ति कर, घर बहाल कर, घर जग्गा रजिष्ट्रेसन शुल्क, सवारी साधन कर),	४	कृषि
५	सेवा शुल्क दस्तुर, पर्यटन शुल्क, विज्ञापन कर, व्यवसाय कर, भूमिकर (मालपोत), दण्ड जरिवाना, मनोरञ्जन कर, मालपोत सङ्कलन	५	विद्युत , खानेपानी, सिंचाइ जस्ता सेवाहरू
६	स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन	६	सेवा शुल्क, दस्तुर, दण्ड जरिवाना तथा प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी, पर्यटन शुल्क
७	स्थानीय तथ्याङ्क र अभिलेख सङ्कलन	७	वन,जङ्गल, वन्यजन्तु, चराचुरुङ्गी, जल उपयोग, वातावरण, पर्यावरण तथा जैविक विविधता
८	स्थानीय स्तरका विकास आयोजना तथा परियोजनाहरू	८	खानी तथा खनिज

९	आधारभूत र माध्यमिक शिक्षा	९	विपद् व्यवस्थापन
१०	आधारभूत स्वास्थ्य र सरसफाइ	१०	सामाजिक सुरक्षा र गरीबी निवारण
११	स्थानीय बजार व्यवस्थापन, वातावरण संरक्षण र जैविक विविधता	११	व्यक्तिगत घटना, जन्म, मृत्यु, विवाह र तथ्याङ्क
१२	स्थानीय सडक, ग्रामीण सडक, कृषि सडक, सिंचाइ	१२	पुरातत्व, प्राचीन स्मारक र सङ्ग्रहालय
१३	गाउँसभा, नगरसभा, जिल्लासभा, स्थानीय अदालत, मेलमिलाप र मध्यस्थताको व्यवस्थापन	१३	सुकुम्वासी व्यवस्थापन
१४	स्थानीय अभिलेख व्यवस्थापन	१४	प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी
१५	घरजग्गा धनीपुर्जा वितरण	१५	सवारी साधन अनुमति
१६	कृषि तथा पशुपालन, कृषि उत्पादन व्यवस्थापन, पशुस्वास्थ्य, सहकारी		
१७	ज्येष्ठ नागरीक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र अशक्तहरूको व्यवस्थापन		
१८	बेरोजगारको तथ्याङ्क सङ्कलन		
१९	कृषि प्रसारको व्यवस्थापन, सञ्चालन र नियन्त्रण		
२०	खानेपानी, साना जलविद्युत आयोजना, वैकल्पिक ऊर्जा		
२१	विपद् व्यवस्थापन		
२२	जलाधार, वन्यजन्तु, खानी तथा खनिज पदार्थको संरक्षण		
२३	भाषा, संस्कृति र ललितकलाको संरक्षण र विकास		

३.४ नगरसभाको गठन प्रक्रिया तथा कार्यहरू

स्थानीय व्यवस्थापिकाअन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँसभा र नगरपालिकामा नगरसभा गठन हुन्छ। संविधानको भाग १८ मा स्थानीय व्यवस्थापिका सम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ। जसअनुसार स्थानीय तहको व्यवस्थापकीय अधिकार गाउँसभा र नगरसभामा निहित छ।

गाउँसभामा गाउँपालिकाका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडाध्यक्ष र प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित चार जना सदस्य रहनेछन्। यस बाहेक गाउँसभाबाट निर्वाचित दुईजना दलित वा अल्पसङ्ख्यक (गाउँ कार्यपालिकाका सदस्य) रहनेछन्। यो हिसाबमा नौ वटा वडा भएको गाउँपालिकामा ४९ जनाको गाउँसभा हुनेछ।

नगरसभामा नगर प्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र वडा सदस्यहरू रहनेछन्। यस बाहेक दलित वा अल्पसङ्ख्यकबाट तीनजना (नगर कार्यपालिकाका सदस्य) नगरसभाले निर्वाचित गर्छ। संविधानले ९

वडा भएमा नगरपालिकामा ५० र ३५ वडा भए १५४ जना सदस्य रहने नगरसभाको व्यवस्था रहेको छ।

३.५ नगर कार्यपालिकाको गठन प्रक्रिया तथा कार्यहरू

देशको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग कार्यपालिका हो। स्थानीय तहमा कार्यपालिका अन्तर्गत गाउँपालिकामा गाउँ कार्यपालिका र नगरपालिकामा नगर कार्यपालिका हुन्छ। गाउँपालिका र नगरपालिकाको शासन व्यवस्थाको सामान्य निर्देशन, नियन्त्रण र सञ्चालन गर्ने जिम्मा गाउँ कार्यपालिका र नगर कार्यपालिकाको हुन्छ। गाउँपालिकाको अध्यक्षको अध्यक्षतामा गाउँ कार्यपालिका गठन हुन्छ। जसमा उपाध्यक्ष, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्ष, ४ जना महिला सदस्य र दलित वा अल्पसङ्ख्यकबाट २ जना सदस्य रहन्छन्। गाउँसभाको निर्वाचनको नतिजा आएको १५ दिनपछि गाउँसभाका सदस्यहरूले आफूहरूमध्येबाट गाउँसभाका सदस्यहरूले निर्वाचित गरेका ४ जना महिला र २ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट २ जनालाई सदस्यमा चयन गर्छन्। गाउँपालिकाको आकार कति ठूलो हुन्छ भन्ने वडा सङ्ख्यामा भर पर्छ। गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको वडाको सङ्ख्या निर्धारण ऐन, २०७३ ले गाउँपालिकामा कम्तीमा ५ देखि बढीमा २१ वडा रहन सक्ने व्यवस्था गरेको छ। यसरी हिसाब गर्दा गाउँपालिका कम्तीमा १३ देखि बढीमा २९ सदस्यीयसम्म बन्न सक्छ।

गाउँपालिकामा जस्तै नगरपालिकामा पनि नगरप्रमुखको अध्यक्षतामा नगर कार्यपालिका गठन हुन्छ। जसमा उपप्रमुख, प्रत्येक वडाबाट निर्वाचित वडा अध्यक्ष, ५ जना महिला सदस्य र दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट ३ जना सदस्य रहन्छन्। नगरसभाको निर्वाचनको नतिजा आएको १५ दिनपछि नगरसभाका सदस्यले आफूहरूमध्येबाट नगरसभाले निर्वाचित गरेका ५ जना महिला र ३ जना दलित वा अल्पसङ्ख्यक समुदायबाट २ जनालाई सदस्यमा चयन गर्छन्। नगरपालिकाको आकार कति ठूलो हुन्छ भन्ने वडा सङ्ख्यामा भर पर्छ। गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको वडाको सङ्ख्या निर्धारण ऐन, २०७३ ले नगरपालिकामा कम्तीमा ९ र बढीमा ३५ वडा रहन सक्ने व्यवस्था छ। यसरी हिसाब गर्दा नगरपालिका १९ देखि ४५ सदस्यीयसम्म बन्न सक्छ। स्थानीय तहका पदाधिकारीको कार्यकाल ५ वर्षको हुन्छ। २ पटकसम्म अध्यक्ष/प्रमुख भएको व्यक्ति भने गाउँपालिका/नगरपालिकाको निर्वाचनमा उम्मेदवार हुन पाउँदैन।

३.६ न्यायिक समितिको गठन प्रक्रिया तथा कार्यहरू

नेपालको संविधानको भाग १७ को धारा २१७ मा उल्लेख भए अनुसार कानुन बमोजिम आफ्नो अधिकार क्षेत्र भित्रका विवाद निरूपण गर्न गाउँपालिका वा नगरपालिकाले प्रत्येक गाउँपालिकामा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा र प्रत्येक नगरपालिकामा उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गठन हुने ३(तीन) सदस्यीय समिति नै न्यायिक समिति हो। न्यायिक समितिले सामान्य खालका मुद्दा मामिला, जग्गा जमिन, अंशबण्डा, साँध विवाद जस्ता मुद्दाको टुङ्गो लगाउने गर्दछ। न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्रको प्रयोग न्यायिक समिति संयोजक र सदस्यले सामूहिक रूपमा गर्दछन्। गाउँपालिका तथा नगरपालिकाले न्यायिक समितिबाट मिलापत्र वा निर्णय भएका विवादसँग सम्बन्धीत लिखत, मिलापत्र वा निर्णयको अभिलेख व्यवस्थित र सुरक्षित रूपमा राख्नु पर्ने व्यवस्था गरिएको छ। समितिले आफूले गरेको कामको

वार्षिक विवरण अध्यक्ष वा प्रमुखमार्फत सम्बन्धीत सभा (गाउँ वा नगरसभा)मा पेस गर्नुपर्ने हुन्छ। न्यायिक समितिबाट विवादको अन्तिम निर्णय भएको मितिले पैंतीस दिनभित्र सम्बन्धीत पक्षलाई सो निर्णयको प्रमाणित प्रतिलिपि उपलब्ध गराउने व्यवस्था रहेको छ। साथै न्यायिक समितिबाट भएको निर्णयमा चित्त नबुझ्ने पक्षले निर्णयको जानकारी पाएको मितिले पैंतीस दिनभित्र सम्बन्धीत जिल्ला अदालतमा पुनरावेदन गर्न सक्नेछ।

न्यायिक समितिको गठन

- नगरपालिकामा उपप्रमुखः संयोजक
- नगरसभाले आफूमध्येबाट निर्वाचित गरेका सदस्यः दुई जना

स्थानीय न्यायिक समितिको महत्त्व

- न्यायमा नागरीकको सहज र सरल पहुँच अभिवृद्धि गर्न,
- विवादको शीघ्र र सरल समाधान हुने,
- नियमित अदालतको कार्यबोझ घट्ने,
- अदालतमा मुद्दाको चाप कम हुने,
- न्यायिक अधिकारको विकेन्द्रीकरण हुने,
- कम खर्च र समयमा न्याय प्रदान हुने,
- सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुता बलियो हुने,
- सामान्य खालका मुद्दा र विवाद स्थानीय स्तरले टुंगो लगाउने।

न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्र

स्थानीय न्यायिक समितिले पक्षहरूबीचको विवाद निरूपण गर्न पाउने विषयहरू नै न्यायिक समितिका अधिकार क्षेत्र हुन्। स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा ४७ अनुसार स्थानीय तह आफैंले निरूपण (विवादको कारबाही र किनारा) गर्न पाउने विषय र मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र विवादको निरूपण (विवादको कारबाही र किनारा) गर्न पाउने अधिकार क्षेत्र गरी दुई प्रकारका अधिकार क्षेत्र छन्। जसलाई देहायबमोजिम उल्लेख गरिएको छ।

स्थानीय तह आफैले विवादको निरूपण (कारबाही र किनारा) गर्ने विषय

- आलीधुर, बाँधपैनी, कुलो वा पानीघाटको बाँडफाँड तथा उपयोग,
- अर्काको बाली नोक्सानी गरेको,
- चरन, घाँस, दाउरा
- ज्याला मजदुरी नदिएको,
- घरपालुवा पशुपन्छी हराएको वा पाएको,
- ज्येष्ठ नागरीकको पालनपोषण तथा हेरचाह नगरेको,
- नाबालक छोराछोरी वा पतिपत्नीलाई इज्जत आमद अनुसार खान लाउन वा शिक्षदीक्षा नदिएको,
- वार्षिक पच्चिस लाख रूपैयाँसम्मको बिगो भएको घर बहाल र घर बहाल सुविधा,

- अन्य व्यक्तिको घर, जग्गा वा सम्पत्तिलाई असर पर्ने गरी रूख बिरूवा लगाएको,
- आफ्नो घर वा बलेंसीबाट अर्काको घर, जग्गा वा सार्वजनिक बाटोमा पानी झारेको,
- सँधियारको जग्गा तर्फ झ्याल राखी घर बनाउनु पर्दा कानुन बमोजिम छोड्नु पर्ने परिमाणको जग्गा नछोडी बनाएको,
- कसैको हक वा स्वामित्वमा भए पनि परापूर्वदेखि सार्वजनिक रूपमा प्रयोग हुँदै आएको बाटा, वस्तुभाउ निकाल्ने निकास, वस्तुभाउ चराउने चौर, कुलो, नहर, पोखरी, पाटी पौवा, अन्त्येष्टि स्थल, धार्मिक स्थल वा अन्य कुनै सार्वजनिक स्थलको उपयोग गर्न नदिएको वा बाधा पुऱ्याएको,
- सङ्घीय वा प्रदेश कानुनले स्थानीय तहबाट निरूपण हुने भनी तोकेका अन्य विवाद।

मेलमिलापको माध्यमबाट मात्र स्थानीय तहले विवादको निरूपण (कारबाही र किनारा) गर्ने विषय

- सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक अर्काको हकको जग्गा अर्कोले चापी, मिची वा घुसाई खाएको,
- सरकारी, सार्वजनिक वा सामुदायिक बाहेक आफ्नो हक नपुग्ने अरूको जग्गामा घर वा कुनै संरचना बनाएको,
- पति—पत्नीबीचको सम्बन्ध विच्छेद,
- अङ्गभङ्ग बाहेकको बढीमा एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने कुटपिट,
- गाली बेइज्जती,
- लुटपाट
- पशुपन्छी छाडा छाडेको वा पशुपन्छी राख्दा वा पाल्दा लापरबाही गरी अरूलाई असर पारेको,
- अर्काको हक भोगमा रहेको जग्गा आबाद वा भोग चलन गरेको
- ध्वनिप्रदूषण गरी वा फोहोर मैला फ्याँकी छिमेकीलाई असर पुऱ्याएको,
- प्रचलित कानुन बमोजिम मेलमिलाप हुन सक्ने व्यक्ति वादी भई दायर हुने अन्य देवानी र एक वर्षसम्म कैद हुन सक्ने फौजदारी विवाद

न्यायिक समितिको अधिकार क्षेत्र कसरी प्रयोग हुन्छ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ (दफा ४८) अनुसार न्यायिक समितिको प्रयोग देहायबमोजिम हुनेछः

- न्यायिक समितिको अधिकारक्षेत्रको प्रयोग न्यायिक समितिको संयोजक र सदस्यहरूले सामूहिक रूपले गर्नेछन् र बहुमतको राय न्यायिक समितिको निर्णय मानिनेछ।
- न्यायिक समितिको संयोजक र अर्को एक जना सदस्यको उपस्थिति भएमा विवादको कारबाही र किनारा गर्न सकिनेछ।
- न्यायिक समितिको संयोजक बाहेक अरू दुई जना सदस्यको उपस्थिति भएमा विवादको किनारा गर्न बाहेक अरू कारबाही गर्न सकिनेछ।
- कुनै कारणले संयोजकको पद रिक्त भएमा न्यायिक समितिमा रहेका अन्य दुई जना सदस्यको सर्वसम्मतिमा विवादको कारबाही र किनारा गर्न सकिनेछ।

- कुनै विवादको सम्बन्धमा न्यायिक समितिको संयोजक वा कुनै सदस्यको निजी सरोकार वा स्वार्थ गाँसिएको वा त्यस्तो संयोजक वा सदस्यको नाताभित्रका व्यक्ति विवादको पक्ष भएमा निजबाट सो विवादको कारबाही र किनारा हुन सक्ने छैन।
- कुनै संयोजक वा सदस्यले हेर्न नमिल्ने विवादको हकमा त्यस्तो संयोजक वा सदस्य बाहेकका अन्य सदस्यले विवादको कारबाही र किनारा गर्न सक्नेछन्। संयोजक र सबै सदस्यले त्यस्तो विवादको कारबाही र किनारा गर्न नमिल्ने भएमा सम्बन्धीत सभाले तीन जना सदस्यलाई सो विवादको मात्र कारबाही र किनारा गर्ने गरी तोक्नु पर्नेछ।
- विवादको कारबाही र किनारा गर्दा तीन जना सदस्यमध्येको ज्येष्ठ सदस्यले न्यायिक समितिको संयोजक भई काम गर्नेछ।

न्यायिक समितिको न्याय सम्पादनको प्रक्रिया।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ४९ अनुसार न्यायिक समितिको न्याय सम्पादन प्रक्रिया देहाय बमोजिम रहेको छ।

- न्यायिक समितिले आफू समक्ष पेस भएको विवादको निवेदन दर्ता गरी दर्ताको निस्सा सम्बन्धीत पक्षलाई उपलब्ध गराउनु पर्ने,
- न्यायिक समितिले आफू समक्ष पेस भएको विवादको निवेदनको कारबाही र किनारा गर्दा सम्भव भएसम्म मेलमिलाप गर्न प्रोत्साहित गरी दुवै पक्षको सहमतिमा मिलापत्र गराउनु पर्ने,
- पक्षहरूबीच मिलापत्र हुन नसकेमा विवादमा न्यायिक समितिले कानुन बमोजिम विवादको कारबाही र किनारा गर्नु पर्नेछ,
- मिलापत्र गराउँदा न्यायिक समितिले आफूले सूचीकृत गरेको मेलमिलापकर्ताबाट गराउनु पर्नेछ,
- विवादमा प्रतिवादी उपस्थित भएको मितिले तीन महिनाभित्र मेलमिलापको माध्यमबाट टुङ्ग्याउनु पर्नेछ। सो अवधिभित्र मेलमिलाप हुन नसकेमा सोही बेहोरा उल्लेख गरी पक्षलाई अदालत जान सुनाइ विवाद र सोसँग सम्बन्धीत मिसिल कागज र प्रमाण समेत सम्बन्धीत अदालतमा पठाइदिनु पर्नेछ,
- कानुन बमोजिम पक्ष हाजिर हुन आएमा सम्बन्धीत अदालतले प्रचलित कानुन बमोजिम सो मुद्दाको कारबाही र किनारा गर्नु पर्नेछ।
- न्यायिक समितिले आफू समक्ष परेको विवादमा वादीले प्रतिवादीको नाममा कुनै बैङ्क, कम्पनी, वित्तीय संस्था वा अन्य कुनै निकायमा रहेको खाता, निक्षेप वा प्रतिवादीले पाउने कुनै रकम यथास्थितिमा राखी कसैलाई भुक्तानी नगर्न नगराउन वा प्रतिवादीको हक भोगको कुनै अचल सम्पत्ति कसैलाई कुनै पनि बेहोराले हक हस्तान्तरण गर्नबाट रोक्का गर्नको लागि निवेदन दिएकोमा न्यायिक समितिले प्रारम्भिक जाँचबुझबाट सो बमोजिम गर्न उपयुक्त देखेमा अवधि तोकी रोक्काको लागि सम्बन्धीत निकायमा लेखी पठाउन सक्नेछ र त्यसरी लेखी पठाएकोमा सो बमोजिम रोक्का गरी त्यसको जानकारी न्यायिक समितिलाई दिनु पर्नेछ। रोक्का भएकोमा प्रतिवादीले त्यस्तो रोक्का फुकुवा गर्नको लागि न्यायिक समिति समक्ष निवेदन दिएमा सो समितिले त्यस्तो निवेदन बमोजिम रोक्का फुकुवा गर्न मनासिब देखेमा रोक्का फुकुवाको लागि सम्बन्धीत

निकायमा लेखी पठाउन सक्नेछ र त्यसरी लेखी पठाएकोमा सो बमोजिम रोक्का फुकुवा गरी त्यसको जानकारी न्यायिक समितिलाई दिनु पर्नेछ,

- न्यायिक समितिले अधिकार क्षेत्र प्रयोग गर्दा पति पत्नी बीचको वा ज्येष्ठ नागरीकको संरक्षण सम्बन्धी विवादमा पीडित, निजको नाबालक सन्तान वा निजसँग आश्रित अन्य कुनै व्यक्तिको हितको लागि सम्बन्धीत पक्षलाई देहायको अन्तरिम संरक्षणात्मक आदेश समेत दिन सक्नेछ—

  (क) पीडितलाई निज बसी आएको घरमा बसोबास गर्न दिन, खान लाउन दिन, कुटपिट नगर्न तथा शिष्ट र सभ्य व्यवहार गर्न,

  (ख) पीडितलाई शारीरिक वा मानसिक चोट पुगेको भएमा उपचार गराउन,

  (ग) पीडितलाई अलग रूपमा बसोबासको प्रबन्ध गर्नु पर्ने देखिएमा सोको व्यवस्था गर्न र त्यसरी अलग बस्दा निजको भरणपोषणको लागि उचित व्यवस्था गर्न,

  (घ) पीडितलाई गालीगलौज गर्ने, धम्की दिने वा असभ्य व्यवहार गर्ने कार्य नगर्न नगराउन,

  (ङ) पीडितको हित र सुरक्षाको लागि अन्य आवश्यक र उपयुक्त कुरा गर्न वा गराउन।

- कुनै विवाद सम्बन्धमा न्यायिक समितिमा कुनै निवेदन परेकोमा प्रचलित कानुनमा मुद्दा हेर्ने निकाय समक्ष प्रतिवादी उपस्थित हुनु पर्ने म्याद किटिएको भए सोही म्यादभित्र र म्याद किटिएको नभएमा बाटाका म्याद बाहेक पन्ध्र दिनभित्र प्रतिवादी आफैं वा आफ्नो वारेस मार्फत लिखित बेहोरा सहित न्यायिक समिति समक्ष उपस्थित हुनु पर्नेछ।
- विवादमा न्यायिक समितिले मेलमिलाप गराउने प्रयोजनको लागि प्रत्येक वडामा मेलमिलाप केन्द्र गठन गर्न सक्नेछ।
- कुनै वडामा एकभन्दा बढी मेलमिलाप केद्र भएमा न्यायिक समितिले विवादको पक्षहरूले रोजेको वा सो विषयमा पक्षहरूबीच सहमति नभएमा सो वडाको कुनै मेलमिलाप केन्द्रमा मेलमिलापद्वारा विवाद समाधानको लागि पठाउन सक्नेछ।
- न्यायिक समितिले विवादको निवेदनमा कारबाही र किनारा गर्दा निवेदनको दर्ता, त्यस्तो विवादको आवश्यक जाँचबुझ तथा कारबाही, म्याद तामेली, पक्षहरू उपस्थित गराउने तथा मिलापत्र गराउने प्रक्रिया, विवादको किनारा गर्नु पर्ने अवधि, लगत कट्टा गर्ने लगायतका विवादको निरूपण सम्बन्धी अन्य कार्यविधि स्थानीय कानुन बमोजिम हुने।

  लेटाङ नगरपालिकामा पनि नगर उपप्रमुखको संयोजकत्वमा न्यायिक समितिको गठन भै मेलमिलाप सम्बन्धी कार्यहरू गर्दै आएको छ।

३.७ स्थानीय सरकार विकास प्रस्ताव तर्जुमा

निश्चित उद्देश्य प्राप्तिका निम्ति समग्र प्रक्रियालाई समेटी व्यवस्थित रूपमा तयार पारिएको खाका नै योजना हो। कुनै पनि कार्य तोकिएको समयमा प्रभावकारी ढङ्गले सम्पन्न गर्नका निम्ति योजनाको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। योजनाले नै लक्ष्य हासिल गर्नका निम्ति मार्गनिर्देश गर्छ। योजनाको तर्जुमा गर्दा वर्तमान तथा दूरगामी रूपमा पर्न सक्ने प्रभावको आकलन गर्नुपर्छ। योजनाको तर्जुमा गर्दा प्रस्ताव तयारी तथा छनोट, लगानीको स्रोतको लेखाजोखा जस्ता कार्यका निम्ति आवश्यक पर्ने आधार सम्बन्धमा स्पष्ट मार्गनिर्देश गरिएको हुनुपर्छ।

विकास तर्जुमा भनेको के गर्ने, किन गर्ने, कसले गर्ने, कसरी गर्ने, कहाँ गर्ने भन्ने विषयको अग्रिम निर्णय हो। विकासका योजना तर्जुमा गर्दा स्थानीय समुदायको सक्रिय सहभागिता सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जबसम्म स्थानीय जनताले आवश्यकताको महसुस गरेका हुँदैनन् तबसम्म त्यस्ता योजनामा उनीहरूको सक्रिय सहभागिता सम्भव हुँदैन निर्धारित उद्देश्य परिपूर्ति गर्न सकिँदैन। तोकिएकै समयमा लक्ष्य हासिल गर्न तथा लागतमा न्यूनीकरण गर्न स्थानीय जनताको सहभागिता अपरिहार्य रहन्छ। स्थानीय व्यक्ति आफ्नो वास्तविक समस्या र समाधानका उपायसँग परिचित हुने हुँदा योजना बढी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ। सामूहिक रूपमा विकासका गतिविधि सञ्चालन गर्ने परिपाटीको विकास गर्न र उपलब्ध स्रोतको उचित व्यवस्थापनका निम्ति पनि स्थानीय समुदायको सहभागिता अत्यावश्यक रहन्छ।

उपलब्ध स्रोत साधनको उचित परिचालन गरी निश्चित समय सिमाभित्र निश्चित उद्देश्य हासिल गर्नका लागि गरीने तयारीको प्रक्रिया योजना तर्जुमा हो। सरोकारवालाको सक्रिय सहभागिता र स्रोतसाधनको उपलब्धतालाई दृष्टिगत गर्दै विकास योजना तर्जुमा गरीन्छ। नगरपालिका स्थानीय तह विकास प्रस्ताव तर्जुमा गर्ने आधिकारिक निकाय हो।

स्थानीय स्तरमा विकास प्रस्ताव तर्जुमा

स्थानीय स्तरमा विकास प्रस्ताव तर्जुमा गर्दा वास्तविक समस्याको पहिचान, आन्तरिक समझदारीको स्थापना, विकास योजना प्रस्ताव तयारी तथा आयोजना छनोट जस्ता पक्षलाई ध्यान दिनुपर्छ त्यस्तै आवश्यक लगानीको स्रोतको लेखाजोखा, योजना कार्यान्वयन, सञ्चालन तथा सम्भार, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन आदि पक्षलाई पनि विकास प्रस्ताव तर्जुमा गर्दा ध्यान दिनुपर्छ। स्थानीय स्तरमा उपलब्ध श्रम, सिप र साधन तथा अवसरलाई अधिकतम परिचालन गर्ने गरी योजना तर्जुमा गर्नुपर्छ। नगरको सामाजिक तथा आर्थिक व्यवस्थालाई एकअर्काको परिपूरकका रूपमा विकसित गर्नुपर्छ।

यसले गरीबी न्यूनीकरण प्रयासमा ठोस योगदान पुऱ्याउँछ। स्थानीय स्तरमा विकास योजना प्रस्तावना तर्जुमाले सहभागितामूलक योजना तर्जुमा र आफ्नो ठाउँको समग्र विकासको वातावरण तयार गर्न मदत गर्छ।

(क) विकास योजना प्रस्तावनाका आधारभूत तत्त्व

(अ) परियोजनाको परिचय

(आ) परियोजनाको महत्व

(इ) परियोजनाको उद्देश्य

(उ) लक्षित क्षेत्र तथा जनसङ्ख्या

(ऊ) अनुमानित लागत तथा स्रोत

(ऋ) समय सीमा

(ए) कार्यन्वयन प्रक्रिया र जिम्मेवारी

(ऐ) अपेक्षित उपलब्धि र वितरण

(ओ) अनुगमन र मूल्याङ्कन

(ख) स्थानीय स्तरमा विकास प्रस्ताव तर्जुमाका चरण

टोल विकास संस्था सञ्चालन कार्यविधि २०७३ अनुसार हरेक स्थानीय स्तरको समग्र विकासका निम्ति टोल विकास संस्था स्थापना गरी विकासको प्रस्ताव सम्बन्धीत स्थानीय तहमा पेस गर्नुपर्छ। सो प्रस्तावमाथि छलफल गरी विकास प्रस्ताव तर्जुमा गरीन्छ।

यस क्रममा निम्नलिखित चरण अवलम्बन गरीन्छः

(अ) वर्तमान अवस्थाको विश्लेषण तथा आवश्यकताको पहिचान

(आ) सबैभन्दा बढी महत्त्वको विषयको छनोट

(इ) प्रस्तावनाको तयारी तथा सम्बन्धीत स्थानीय तहमा पेस

(ई) अनुमानित बजेट तथा स्रोतको निर्क्योल

(उ) उपभोक्ता समिति र स्थानीय तहका प्रतिनिधिबीच सम्झौता

(ऊ) परियोजनाको कार्यान्वयन ढाँचा

(ऋ) अनुगमन तथा मूल्याङ्कन

(ग) स्थानीय स्तरमा विकास योजना कार्यान्वयन प्रक्रिया

(अ) सम्बन्ध स्थापना योजना निमार्णसँग सम्बन्धीत व्यक्ति, • स्थानीय उपभोक्ता समूह वा सरोकारवाला समूह बीच छलफल अन्तरक्रिया गरीन्छ।

(आ) अवस्था अध्ययन योजनाबाट प्रभावित हुने क्षेत्र वा समूहको जीविकोपार्जन, प्राकृतिक स्रोत व्यवस्थापन, वातावरणीय अवस्था आदिको अध्ययन गरीन्छ।

(इ) समस्याको प्राथमिकीकरण उपयुक्त लागत, प्रतिफल, स्रोत साधन, सरोकारवालाको चासो र अभिमत तथा समाधानको उपाय आदिलाई ध्यान दिई समस्याको प्राथमिकता निर्धारण गरीन्छ।

(ई) सम्झौता र करार योजनाको समुदायसँगको स्वामित्व, योगदान, साझेदारी, उत्तरदायित्व, कार्य योजनालगायतका पक्ष उल्लेख गरी सम्झौता र करार गरीन्छ।

(उ) अभिलेखीकरण योजना तर्जुमा प्रक्रिया, उपलब्धिको अनुमान, अनुगमन संयन्त्रको विकास आदि उल्लेख गरी कार्यक्रमको अन्तिम स्वीकृति समेतलाई समावेश गरी योजनाको अभिलेखीकरण गरीन्छ।

३.८ विकासका योजना कार्यान्वयनमा उपभोक्ता समितिले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

सरकारी संस्था अन्तर्गत गठित समितिहरूले तल दिइएबमोजिम गर्नुपर्ने छ।

उपभोक्ता समिति गठन कसरी गर्ने?

१. आयोजनाबाट प्रत्यक्ष लाभान्वित हुने उपभोक्ताहरूको पहिचान गर्ने,

२. सबै उपभोक्ताहरूलाई आयोजना कार्यान्वयन हुने स्थानमा आम भेलाको लागि बोलाउने। बोलाउँदा भेला हुने समय, मिति र स्थान तोकी सार्वजनिक रूपमा जानाकारी गराउने,

३. आम भेलाको दिन अधिकतम सहभागिताबाट सात देखि एघार सदस्यीय उपभोक्ता समिति गठन गर्ने,

४. आयोजना गाउँपालिका वा नगरस्तरीय भएमा कार्यपालिकाले तोकेको कार्यपालिका सदस्य वा गाउँपालिका वा नगरपालिकाको रोहवरमा गठन गर्ने,

५. आयोजना वडा स्तरीय भए वडाध्यक्ष वा वडा सदस्य वा वडा कार्यालयको प्रतिनिधिको

रोहवरमा गर्ने,

६. उपभोक्ता समितिमा कम्तिमा ३३ प्रतिशत महिलाको सहभागिता र समितिको अध्यक्ष वा सचिव वा कोषाध्यक्ष मध्ये एक जना महिला पदाधिकारी हुनुपर्ने,
७. एक जना व्यक्ति एउटा मात्र समितिको सदस्य हुन पाउँछ।एक सगोलको परिवारको एउटा व्यक्ति एउटा भन्दा वढी उपभोक्ता समितिको सदस्य हुन नपाउँने,
८. उपभोक्ता समितिको गठन सकेसम्म सर्वसम्मत ढङ्गले गर्नुपर्छ।सर्वसम्मत हुन नसकेमा बहुमतबाट उपभोक्ता समितिको गठन गर्नुपर्ने।

उपभोक्ता समितिको आम भेलाले अनुगमन समिति गठन गर्नुपर्छ

१. उपभोक्ता समितिले गर्ने कार्यको अनुगमन गरी आयोजनाको परिमाण र गुणस्तर सुनिश्चित गर्न तथा समयमै आयोजना सम्पन्न गर्न उपभोक्ताहरूको आमभेलाबाट कम्तीमा एक जना महिला सहित ३ सदस्यीय अनुगमन समिति गठन गर्नुपर्छ। जसको काम निम्न बमोजिम हुनेछ।
   - आयोजनाको कार्यान्वयनमा सहजीकरण गर्ने तथा देखिएका बाधा व्यवधान र समस्या समाधानको लागि आवश्यक समन्वय गर्ने,
   - आयोजनाको कार्यान्वयन तालिका अनुसार काम भए नभएको एकिन गर्ने र काम नभएको पाइएमा सम्बन्धीत पक्षलाई सचेत गराउने।

उपभोक्ता समितिको सदस्य हुन आवश्यक योग्यताहरू के के हुन्?

१. सम्बन्धीत आयोजना क्षेत्रको बासिन्दा
२. १८ बर्ष उमेर पुरा भएको
३. फौजदारी अभियोगमा अदालतबाट कसुरदार नठहरिएको
४. सरकारी बाँकी बक्यौता वा पेश्की फछ्यौंट गर्न बाँकी नरहेको
५. अन्य उपभोक्ता समितिमा सदस्य नरहेको।

उपभोक्ता समितिको सदस्यमा को- को बस्न पाँइदैन ?

१. जनप्रतिनिधि, राजनैतिक दलका पदाधिकारी, बहालवाला सरकारी कर्मचारी र शिक्षक उपभोक्ता समितिको सदस्यमा बस्न पाइदैन,

उपभोक्ता समिति र सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायले कसरी कामको सुरूवात गर्ने?

१. सार्वजनिक निकायले आयोजनाको प्रकृति हेरी लागत अनुमानको ढाँचा (नगद वा श्रमदान वा वस्तुगत) र अनुपात तोक्ने,
२. सार्वजनिक निकायले आयोजनाको ड्रइङ, डिजाइन र लागत अनुमान तयार गरी स्वीकृत गर्ने र सो उपभोक्ता समितिलाई उपलब्ध गराउने,
३. सार्वजनिक निकाय र उपभोक्ता समिति बीच कार्यदिश लिने वा योजना सम्झौता गर्ने।

योजना सम्झौतामा के के कुरा खुलाउनुपर्छ?

१. निर्माण कार्य वा सेवाको प्रकृति, परिमाण, लागत अनुमान, उपभोक्ता समितिले बेहोर्नु पर्ने, लागत सहभागिताको अंश वा रकम, कार्य वा सेवा सम्पन्न गर्नुपर्ने अवधि,
२. ६० लाख भन्दा बढी लागत अनुमान भएको कार्यमा प्रत्येक कार्य इकाइमा उपभोक्ताले गर्नुपर्ने योगदान,

३. सार्वजनिक निकायले सम्बन्धीत कार्यको डिजाइन, लागत अनुमान तयार गर्ने, स्वीकृत गर्ने, प्राविधिक सल्लाह दिने, नापजाँच गर्ने, जाँचपास गर्ने, अन्य प्राविधिक सल्लाह दिने, सुपरीवेक्षण गर्ने र गुणस्तर निरीक्षण गर्ने कुरा खुलाउनु पर्छ,
४. सम्पन्न निर्माण कार्यको सञ्चालन वा मर्मत सम्भार उपभोक्ता समितिले गर्नुपर्ने कुरा,
५. निर्माण कार्य वा सेवा सार्वजनिक निकाय र उपभोक्ता समितिको सहभागितामा सम्पन्न हुने कुरा,
६. सम्पन्न निर्माण कार्य वा सेवाको भुक्तानीका शर्त र तरिका,
७. अन्य आवश्यक कुराहरू।

उपभोक्ता समितिले योजना सम्झौताको लागि केके कागजातहरू सार्वजनिक निकायमा पेस गर्नुपर्छ ?

१. उपभोक्ता समिति गठन गर्ने आमभेलाको निर्णयको प्रतिलिपि,
२. उपभोक्ता समितिका सदस्यहरूको नागरीकताको प्रतिलिपि,
३. आयोजनाको लागत अनुमान विवरण,
४. सम्झौताका लागि वडा कार्यालयको सिफारिस,
५. उपभोक्ता समितिबाट सम्झौताको लागि जिम्मेवार पदाधिकारी तोकिएको उपभोक्ता समितिको निर्णय,
६. आयोजनाको कार्यान्वयन कार्यतालिका,
७. कार्य गर्ने क्षेत्रको तस्विर (सम्भव भएमा)
८. आयोजनाको खाता सञ्चालनको लागि पदाधिकारी तोकिएको निर्णय र खाता सञ्चालनका लागि आवश्यक कागजातहरू।

उपभोक्ता समितिका काम, कर्तव्य र अधिकारहरू के के हुन् ?

१. सम्झौता बमोजिमको कार्य सम्पादन गर्ने,
२. उपभोक्ताहरूलाई कार्यालयबाट प्राप्त सूचना तथा मार्गदर्शन उपलब्ध गराउने,
३. उपभोक्ता समिति मार्फत हुने कार्यसम्पादनलाई प्रभावकारी बनाउन समितिका सदस्यहरूको कार्यविभाजन र कार्य जिम्मेवारी बाँडफाँड गर्ने,
४. उपभोक्ता समितिका सदस्यहरूको क्षमता विकास गर्ने,
५. सम्झौता बमोजिम कामको परिमाण, गुणस्तर, समय र लागतमा परिवर्तन गर्नुपर्ने देखिएमा सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायलाई अनुरोध गर्ने,
६. सम्झौता बमोजिम कार्य सुरु गर्दा सार्वजनिक निकायको कुनै निर्देशन पर्खनु पर्ने भएमा सो निर्देशन प्राप्त भएपछि कार्य सुरू गर्ने।

उपभोक्ता समितिको खाता सञ्चालन कसरी हुन्छ ?

१. उपभोक्ता समितिको खाता सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायले तोकेको बैङ्कमा खोल्नुपर्छ।
२. उपभोक्ता समितिको खाता सञ्चालन समितिको अध्यक्ष, सचिव र कोषाध्यक्षको संयुक्त दस्तखतबाट हुन्छ।
३. खाता सञ्चालकहरू मध्ये कम्तिमा एक जना महिला हुनुपर्छ।

कस्तो अवस्थमा आयोजना सूचनापाटी आयोजना स्थलमा राख्ने ?

१. आयोजनाको कुल लागत रू ३ लाख भन्दा वढी भएमा उपभोक्ता समितिले काम सुरू गर्नु अगावै आयोजनाको नाम, लागत, लागत साझेदारीको अवस्था, काम सुरू र सम्पन्न गर्नुपर्ने अवधि जस्ता बिषय खुलाई आयोजना स्थलमा आयोजना सूचनापाटी राख्नुपर्छ।

कुनै कारणवश उपभोक्ता समिति आफूले पाएको काम समय भित्र सम्पन्न गर्न नसक्ने भएमा के गर्ने?

१. उपभोक्ता समिति आफूले पाएको काम समयभित्र सम्पन्न गर्न नसक्ने भएमा सोको सूचना सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायलाई दिनुपर्छ। त्यस्तो सूचना प्राप्त भएपछि सार्वजनिक निकायले सो सम्बन्धमा आवश्यक जाँच गरी समितिसँग सम्झौता तोडी बाँकी काम सार्वजनिक खरिद ऐन तथा नियमावली अनुसार गर्नुपर्छ।

उपभोक्ता समिति मार्फत भएको कामको भुक्तानी प्राप्त गर्न उपभोक्ता समितिले के के गर्नुपर्छ?

१. काम सुरु हुनु पहिलेको र काम सम्पन्न भएपछिको फोटो।
२. आयोजना सम्पन्न भई फरफारक गर्नुभन्दा अगाडि सार्वजनिक निकायको प्रतिनिधिको रोहवरमा सार्वजनिक परीक्षण गर्नुपर्छ।
३. समितिले सम्पादन गरेको काम र भएको खर्चको विवरण उपभोक्ताको आमभेलाबाट अनुमोदन गराउनुपर्छ।
४. प्रत्येक किस्तामा गरेको खर्चको सूचना सार्वजनिक गर्नुपर्छ।
५. सार्वजनिक निकायले तोकेको निर्माण विधि प्रकृया निर्माण सामग्रीको स्पेशिफिकेसन बमोजिम काम गरी आयोजनाको गुणस्तर सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
६. निर्माण कार्य सम्पन्न गरीसकेपछि सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायले खटाएको प्राविधिकबाट जाँचपास गराई त्यस्तो निकायबाट प्राप्त रकम र जनसहभागिताबाट बेहोरिएको श्रम, नगद र जिन्सी समेतको कुल खर्च सार्वजनिक निकायमा पेस गर्नुपर्छ।
७. अनुगमन समितिबाट अनुगमन गराई सो समितिको प्रतिवेदन र काम सम्पन्न भएको वडा कार्यालयको सिफारिस सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायमा पेस गर्नुपर्छ।
८. आयोजना सम्पन्न भइसकेपछि निर्माण कार्यको भौतिक र वित्तीय प्रतिवेदन तयार गरी सार्वजनिक निकायमा पेस गर्नुपर्छ।
९. आयोजनासँग सम्बन्धीत बिल भर्पाईहरू, डोर हाजिरी फारमहरू, नगदी जिन्सी खाताहरू र समितिको निर्णय पुस्तिका सार्वजनिक निकायमा पेस गर्नुपर्छ।

उपभोक्ता समितिका पदाधिकारीले उपभोक्ता समितिलाई प्राप्त गरेको रकम दुरूपयोग गरेमा के हुन्छ?

१. उपभोक्ता समितिलाई दिएको रकमको दुरूपयोग गरेको पाइएमा सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायले छानबिन गरी त्यस्तो रकम उपभोक्ता समितिका पदाधिकारीहरूबाट दामासहीका हिसाबले सरकारी बाँकीसरह असुल उपर गर्नुपर्छ।
२. रकम असुलउपर गर्न सम्बन्धीत जिल्लाको प्रमुख जिल्ला अधिकारीले सहयोग पुऱ्याउनु पर्छ।

उपभोक्ता समितिले निर्माण कार्य गर्दा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने अन्य कुरा के के छन्?

१. खरिद गर्दा स्थायी लेखा नम्बर र मूल्य अभिवृद्धि करमा दर्ता भएका पसलहरूबाट मात्र निर्माण सामग्री खरिद गर्नुपर्छ।
२. रू बिस हजार भन्दा बढीको खरिद गर्नु परेमा अनिवार्य रूपमा मूल्य अभिवृद्धि करमा दर्ता

भएको पसलबाट मात्र निर्माण सामग्री खरिद गर्नुपर्छ।

३. डोजर रोलर जस्ता मेशिनरी भाडामा लिएको भएमा वा घर वहालमा लिएको भएमा १० प्रतिशत बहाल कर एवम् घरभाडा कर तिर्नुपर्छ।
४. आयोजना स्थलको काम सुरू गर्नुभन्दा अघि, काम भइरहेको अवस्थामा र सम्पन्न भइसकेपछिको फोटो खिच्नु पर्छ।
५. काम सम्पन्न भइसकेपछि खप्ने सामानहरू मर्मत सम्भार समिति गठन भएको भए सो समितिलाई र नभएको भए सम्बन्धीत सार्वजनिक निकायलाई बुझाउनुपर्छ।

३.९ असल शासनको परिचय

असल शासन र कुशल प्रशासनः सुशासन

शासन राज्यको सुरूवात संगै भएको हो। सामान्यतय शासन भनेको मानवीय व्यवहारको नियमन र विकास गर्न गरिने राज्यको कार्य हो।शासन राज्यको अनिवार्य दायित्व हो।शासनको गुण अनुसार राम्रो र नराम्रो हुन्छ। राम्रो शासनलाई असल वा सुशान भनिन्छ भने नराम्रो शासनलाई कुशासन भनिन्छ।सुशासन सबैको आवश्यकता र चाहाना हो।

राज्य संयन्त्रलाई जनमुखी बनाई नागरीकको अपेक्षाअनुरूप छिटो, छरितो र प्रभावकारी सेवाका माध्यमबाट नागरीकलाई शासनको सुखद अनुभूति दिलाउनु नै सुशासन हो। यसलाई असल, कुशल र जनमुखी शासन भनेर पनि चिनिन्छ। शासकीय पात्रहरूमा निहित शक्ति, अधिकार र दायित्व नागरीक सेवा र सन्तुष्टि सापेक्ष गर्ने शासन प्रणालीलाई समेत सुशासन भनिन्छ। सन् १९८९ मा विश्व बैङ्कले विकास परियोजना सञ्चालनका लागि यसको अवधारणा अगाडि ल्याएको हो। यो जनमुखी शासन व्यवस्था हो। नेपालको संविधानले पनि दिगो शान्ति, समृद्धि र सुशासनमा जोड दिएको छ।

सुशासनका आयामहरू

- जनसहभागितामूलक शासन व्यवस्था, जनउत्तरदायी सरकार सञ्चालन,
- शासन प्रक्रियामा पारदर्शिता अवलम्बन, कानुनमा आधारित शासन व्यवस्था,
- जवाफदेही शासन सञ्चालन,
- प्रशासनको सरलीकरण र निर्णय प्रक्रियामा सरोकारवालाको सहभागिता,
- समावेशितामा आधारित न्यायपूर्ण समाज निर्माणमा जोड,
- भ्रष्टाचाररहित समाजको परिकल्पना,
- दण्डहीनताको अन्त्य र कानुनको परिपालना,
- नियम कानुनको पूर्ण परिपालना,
- वित्तीय जवाफदेहिता प्रवर्द्धन,
- स्वतन्त्र प्रेसको व्यवस्था।

यसरी जनमुखी र नागरीक सहभागितामूलक शासन व्यवस्था नै सुशासन हो। यसले विकास, समृद्धि र जन सन्तुष्टिको अपेक्षा बोकेको हुन्छ। सुशासन कायम गर्न राज्य संयन्त्रका सबै अंगलाई गतिशील, सहभागितामूलक र जवाफदेही बनाउँदै नागरीक सचेतनाको समेत विकास गर्नु आजको आवश्यकता हो।

३.१० नागरीक बडापत्रको परिचय

बेलायतबाट सुरू भएको यो प्रणाली सन् १९९१ जुलाई २२ मा बेलायती नागरीक जोन मेजरले विश्वमा नागरीक बडापत्रको सुरूवात गरेका हुन्। नेपालमा वि. सं. २०५६ बाट सुरू भएको यो प्रणलीमा क्षतिपूर्ति सहितको नागरीक बडापत्र वि.स.२०७० बैसाख ०२ बाट सुरू भएको थियो र नेपालको पहिलो डिजिटल नागरीक बडापत्र जि.वि.स., रूकुमबाट २०७३ असोज १६ मा भएको थियो।

कुनै पनि सेवाप्रदायक सँगठनले आफूले प्रदान गर्ने सेवाको सम्बन्धमा सेवाग्राहीले थाहा पाउन सक्ने गरी अग्रिम रूपमा जानकारी दिने विवरणलाई नागरीक बडापत्र भनिन्छ।

नागरीक बडापत्रमा मूलतः निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्।

- सेवाको प्रकृति, सेवा शुल्क दर, सेवा प्रदायक निकाय वा पदाधिकारीको पहिचान,
- सेवा प्रदान गर्न लाग्ने समय,
- सेवाग्राहीले पूरा गर्नुपर्ने प्रक्रिया तोकिएको सबै प्रक्रिया पूरा भएपश्चात् पनि निर्धारित समयमा सेवा प्रदान गर्न नसकेमा सेवाग्राहीलाई पुग्न गएको हानी नोक्सानी बापतको क्षतिपूर्ति उल्लेख गरिएको हुन्छ।

नागरीक बडापत्रको उद्देश्य

- सार्वजनिक प्रशासनलाई जनउत्तरदायी बनाउने, सरकारी काम कारबाहीमा पारदर्शिता तथा सूचनाको हक प्रत्याभूति गर्ने,
- प्रशासनमा विद्यमान ढिलासुस्ती रोक्न कर्मचारीलाई कामप्रति अभिप्रेरित गर्ने,
- सेवाग्राही र सेवा प्रदायकको श्रम र समय बचत गर्ने, राज्यले जनतालाई प्रदान गर्ने सेवामा गुणस्तर वृद्धि गर्ने,
- सेवाग्राही र सेवा प्रदायकबीच सुमधुर सम्बन्ध कायम गर्ने।

लेखन तथा सङ्कलन

अधिकृत स्तर छैठौं, सञ्जिता खनाल, लेटाङ नगरपालिका, मोरङ।

सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा प्रशासन), अनिलकुमार मिश्र , लेटाङ नगरपालिका, मोरङ।

स्रोत सामग्री

नेपालको संविधान, २०७२।

https://www.prasashan.com/२०१९/०७/२८/१२८६३३/

https://nayapatrikadaily.com/news-details/११९०२/२०१९-०४-२१

https://www.chakrapanibhandari.com.np/२०१९/०१/blog-post_२८.html

एकाइ चार
हाम्रो स्थानीय मूल्य, मान्यता र दायित्त्वहरू

मुख्य शब्दहरू

धर्म, सहिष्णुता, सदाचार, आचरण, चाडपर्व, संस्कृति, देउ देउता, अन्धविश्वास, कुरीति, अशक्त, निष्ठा, पारदर्शिता, विनम्रता, दायित्त्व, लोक (गीत, बाजा, नृत्य, धुन), पहिरन, लैङ्गिक, समानता, जैविक, साहनुभूति, सेवाग्राही, सञ्चार, द्वन्द्व, अन्तर वैयक्तिक, सहमति, शान्ति, एकता, विकास, सभ्यता, विविधता, पहिचान, समता, समावेशी, सम्मान, नाता, साइनो, सार्वजनिक, पूर्वाधार, समानुभूति, चक्षु, आत्मबोध,आत्मज्ञान, दर्शन, समातामूलक,

४.१ धार्मिक मान्यताहरू

धर्म शब्दको शाब्दिक अर्थ असल आचरण ,सदाचार वा नियम भन्ने बुझिन्छ। यसले उपकार सद्गति प्राप्त गर्न शास्त्र निहित कर्म वा लोकको हित वा व्यवस्थाका लागि अपनाइने कर्तव्य वा कर्म भन्ने अर्थ पनि प्रदान गर्दछ। उदाहरणका निम्ति मानवधर्म, युगधर्म, नारीधर्म आदि। स्वर्ग प्राप्त गर्नका लागि लोक विश्वासका आधारमा पुण्यकर्मलाई पनि धर्मको रूपमा लिइन्छ कुनै व्यक्ति वा वस्तुमा रहने गुण, प्रकृति वा स्वभाव पनि धर्म हो।

यही धर्मसँग सम्बन्धीत धर्म विषयक क्रियाकलाप धर्मप्रति आस्था राख्नु, धर्मात्मा हुनु, धर्म गर्नु, धर्मशील हुनु धार्मिकता हो।मानिसले असल बन्न विभिन्न सदाचार वा नियमहरूको पालना गर्नुपर्दछ। घरपरिवारका सदस्यहरूको सम्मान गर्ने साइनो नाता सम्बन्ध अनुसारका आचारण र व्यवहारहरू अपनाउने काम गर्नु नै धार्मिक मान्यतालाई अवलम्बन गर्नु हो। आदर, सम्मान र स्नेहजन्य शब्दको प्रयोग गरेर सत्कार, प्रेम, सद्भाव जस्ता गुणहरूको विकास गर्न र गराउन सकियो भने एउटा आदर्श समाजको निर्माण गर्न धर्मले अहम् भूमिका निर्वाह गर्दछ।

हाम्रा विविध सांस्कृतिक परम्पराहरू छन्। नेपाल बहुधर्म, बहुसंस्कृति, बहुभाषा, बहुजात र रीतिरिवाज भएको देश हो। हाम्रा अनेक चाडपर्व, पोषाक, गहना, कला (गीत,सङ्गीत, बाजा, नाच आदि) अमूल्य सम्पत्ति हुन्। हरेक जातअनुसार विभिन्न फरक-फरक संस्कारहरू छन्। हाम्रा आफ्नै प्रकारका खानपान पाइन्छन्। यी सबै पक्षको आफ्नो विचार, मूल्य, सिद्धान्त छ। हाम्रा यी विविध धार्मिक मान्यताहरूलाई स-सम्मान इज्जत दिएर व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई समुन्नत बनाउन सक्छौं।

हामीले असल सामाजिक मूल्य-मान्यताको विकास गरेर आफ्नो दायित्व पूरा गर्नुपर्दछ।विविध धर्म संस्कृतिप्रति सहिष्णुता कायम गरेर अघि बढ्नु नै धार्मिक मान्यता स्थापित गर्नु हो।धर्मप्रति झुकाव राख्दै धर्मका आडमा रहेका असल चलन पाठ पूजा तीर्थबर्त उपवास धर्मका गुण र भावलाई हृदयगंम गर्नु मानव मात्रको कर्तव्य हो। विभिन्न तीर्थस्थल, देउताका मन्दिर, मस्जिद, चर्च, गुम्बा आदि क्षेत्रमा धार्मिक प्रवचन श्रवण गरेर धर्मका विचार सिद्धान्तका मान्यतालाई आत्मासात गर्न प्रयत्नरत रहनु पर्दछ। यसले सम्पूर्ण मानव जातिमा मात्र नभएर हरेक क्षेत्रको उत्थान र विकास हुनसक्छ।

४.२ असल सामाजिक मूल्य मान्यता

मानव उत्पत्ति सँगै मानिसहरू समूह बनाएर बस्न थाले। यहींबाट समाजको प्रारम्भ भएको अनुमान गर्न सकिन्छ। यसरी बनेको समाज क्रमिक रूपले समयक्रममा विकसित हुँदै गयो। आधुनिक युगमा यसको स्वरूपमा केही नयाँपन आउँदै छ। खास उद्देश्य लिएर सङ्गठन गरिएको सङ्घ संस्थालाई समाज मान्ने

गरीन्छ। जस्तैः ब्रह्मसमाज, आर्यसमाज, बौद्धिक समाज,चेतनशील समाज आदि। एउटै व्यवस्था धर्म रहनसहन अँगालेर निश्चित स्थानमा बसोबास गर्ने मानिसहरूको समूह समाज हो। विविध भाषा,धर्म, जात,संस्कृति भएका मानिसहरू पनि कुनै निश्चित स्थानमा सहिष्णुताका साथ साझा उद्देश्य राखेर बसोबास गरेको पाइन्छ। त्यो पनि मिश्रित मानिसहरूको समाज हो।

समाजमा विभिन्न चाल चलन व्यवस्था नीति- नियम, परम्परा, संस्कार आदि हुने गर्दछ। समाज अनुकूलताका विविध-गतिविधि अपनाएर मानिसहरू बसेका हुन्छन्। यसरी समाजसँग मिल्दो वा समाजसँग सम्बन्धीत पक्षलाई नै सामाजिक भनिन्छ।

समाजमा विविध प्रकारका मूल्य मान्यताहरू हुन्छन्। समपूर्ण मूल्य मान्यताहरू असल (राम्रा) मात्र हुन्छन् भन्न सकिँदैन। समाजमा मानिसहरू विभिन्न ज्ञान, सिप, धारणा भएका पाइन्छन्। ती ज्ञान, सिप, धारणाहरू सबै मानिसमा फरक-फरक हुनसक्छन्। सिकाइका तहबाट विभिन्न विषयका धारणामा विविधता हुने गरेको पाइन्छ। सबै पक्ष असल ढंगका नहुन सक्छन्। अन्धविश्वास, कुरीति, कुप्रथा, कुसंस्कार पनि समाजका उपज हुन्। अतः सामाजिक सम्बन्ध र सहयोगमा असल पक्ष उपयोग गर्नु पर्दछ।

असल मूल्य-मान्यता पहिचान गरेर राम्रा बानीको विकास गराउन शिक्षाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। समाज विकासका लागि असल व्यवहारहरू, धर्मले सिकाएका असल मूल्य वा गुणहरू असल संस्कारहरू समाजलाई अग्रगति दिन सकारात्मक मूल्य मान्यताहरू ग्रहण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो।

<u>असल सामाजिक व्यवहार का केही उदाहरणहरू</u>

- बिरामी हुँदा स्वास्थ्यचौकी वा अस्पतालमा जाने,
- बाल विवाह नगर्ने,
- बालश्रम रोक्ने,
- सबैलाई समान व्यवहार गर्ने,
- मादक पदार्थ बन्देज गर्ने,
- फजुल खर्च नगर्ने,
- लैङ्गिक विभेद नगर्ने,
- जातिका आधारमा भेदभाव नगर्ने,
- धनी गरीबका बीचमा भेदभाव नगर्ने,
- समूहमा मिलेर काम गर्ने,
- अपाङ्गता भएकालाई राम्रो व्यवहार गर्ने,
- जेष्ठनागरीक, बालबालिका, गर्भवती, अशक्तलाई सहयोग गर्ने।

(असल सामाजिक मूल्य-मान्यताले कस्तो फाइदा पुर्याउँछ शिक्षकले थप बुँदा बनाएर प्रस्तुत गर्ने)

विभिन्न धर्म संस्कारहरूको जानकारी गराएर तिनीहरूको पहिचान संरक्षणमा सहयोग गर्ने कार्यमा शिक्षकले विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्नु पर्दछ।

हाम्रा धार्मिक संस्कार, सामाजिक संस्कार, जातिगत संस्कार (जन्म, विवाह, मृत्यु, चाडपर्व) को पहिचान गराएर असल सामामाजिक मूल्यमान्यता समाजका गहनाका रूपमा प्रस्तुत गर्दै शिक्षण गर्दा

विद्यार्थीहरूमा असल सामाजिक मूल्य मान्यता स्थापित हुन्छ। हामीले हाम्रा मूल्यमान्यता आफूमा विकसित गर्न केही कुराको जरूरी पर्छ, जस्तैः

निष्ठाः नागरीकहरू निष्ठावान बन्नुपर्छ।

पारदर्शिताः समाज र राज्यका हरेक काममा पारदर्शिता आवश्यकता छ।

उत्कृष्टताः उत्कृष्ट बन्न र अरूको उत्कृष्टतालाई उचित कदर गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ।

साहसः साहसले आफ्नो ज्ञानको प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले समाजलाई सफल बनाउँछ।

समानुभूतीः विविधताले भरिएको नेपालमा एक-अर्काप्रति समानुभूति बोक्ने विवेकशील नागरीक तयार गरी असल समाज निर्माण गर्ने।

विनम्रताः अहमलाई त्यागेर विनम्र नागरीक तयार गर्न समाजको उत्थानमा अग्रसर हुने।

४.३ हाम्रा दायित्वहरू

कुनै पनि काममा जवाफदेही हुनु जिम्मेवारी र उत्तरदायित्व लिनु नै दायित्व हो। हाम्रा विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको दायित्वप्रति बोध गराउन विभिन्न क्रियाकलापमा सक्रिय गराउन पर्दछ। विद्यार्थी जीवन मानवजीवनको स्वर्णिम काल हो। प्रत्येक विद्यार्थीले आफ्ना माता, पिता र गुरुको सम्मान गर्नुपर्दछ। विद्यार्थीको प्रमुख दायित्व राम्रोसँग पढ्ने, लेख्ने, असल बानीको विकास गर्ने, साथीहरूको आदर र सम्मान गर्ने हो। आफ्ना साथी, छिमेकी, अग्रज, ईश्वर, ज्येष्ठ नागरीकप्रति सम्मान गर्नुपर्छ। यसबाट सकारात्मक भावनाको विकास हुन सहयोग पुग्दछ।

विद्यार्थीले आफ्नो विद्यालयको उन्नति गर्न योगदान गर्नुपर्छ। नम्र व्यवहार, शिष्ट बोली, आदर, सम्मान, इज्जतको कदर गर्नु नै हाम्रो दायित्व हो। आफ्नो आत्मविश्वासका लागि सम्पूर्ण शक्ति केन्द्रित गर्नुपर्दछ। पुस्तकको ज्ञान देखि बाहेक व्यायम, खेलकुद तथा सांस्कृतिक पक्षको विकासमा दत्तचित्त भएर लाग्नु पनि हाम्रो दायित्व हो। समाजमा कुसंस्कार, कुरीति, कुप्रथा हटाउन प्रयत्नरत रहनुपर्छ। राष्ट्र, राष्ट्रियता, राष्ट्रिय झण्डा, राष्ट्रिय गान को उच्च सम्मान गर्दै व्यावहारिक रूपमा आफूलाई प्रदर्शन गर्न सक्नु हाम्रो दायित्व हो।जीवनमा महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल गर्न विद्यार्थीहरूले आफ्नो पढाइलाई निम्न भनाइमा जोडेर लानु पर्दछ।

"काक चेष्टा, बको ध्यानं, स्वान निद्रा तथैव च
स्वल्पाहारी, गृहत्यागी विद्यार्थी पंच लक्षणं।"

४.४ सामाजिक मूल्य मान्यता र विकास

हाम्रो देशमा विभिन्न धर्मालम्बीहरूका बीच गहिरो एकता छ। धर्म अनुसारका संस्कार छन्। विभिन्न धर्मका धर्मग्रन्थहरू छन्। ती सबै ग्रन्थले निर्दिष्ट ज्ञान उपदेश प्रदान गर्दछन्। त्यहीँबाट हाम्रा सामाजिक मूल्य मान्यता विकसित भएको पाइन्छ।

धर्म र सामाजिक संस्कार अनुसार परम्परा, रीतिथिति, मूल्य र मान्यता स्थापित भएका हुन्छन्। हाम्रो राष्ट्र विविध जातजाति भाषा, धर्म, संस्कृति र सभ्यताको पुञ्ज हो। हामीकहाँ विभिन्न जातजातिका विविध संस्कारहरू छन्। राष्ट्र गरीमा उच्च राख्न यस्ता सामाजिक मूल्य मान्यताले टेवा प्रदान गर्दछ। रीतिरिवाजका विभिन्न पक्ष छन्। मौलिक पेसा, भाषा, धर्म, संस्कृति, पहिरन, खानपान, जन्म, मृत्यु, विवाहका संस्कार आदि हाम्रा गहना हुन्। यिनीहरूको आफ्नै पहिचान र विशिष्टता छ। हाम्रो लोकसंस्कृति, लोकगीत, लोकबाजा, लोकधुन, लोकनृत्य आदि हाम्रा प्राण हुन्। यी सामाजिक

मूल्यमान्यता (सिद्धान्त) का रूपमा स्थापित छन्। यिनीहरूको विकास गरेर व्यक्ति, परिवार, समाज र सिंगो राष्ट्र समृद्ध पार्न सकिन्छ।

४.५ सामाजिक मूल्य मान्यता र लैङ्गिक समानता

समाजले पुरूष र महिलाका निमित्त अलग-अलग मूल्य मान्यता, भूमिका, दायित्व, कर्तव्य, विशेषता आदि तोकिदिएको पाइन्छ। शिशुको जन्मसँगै लिङ्गका आधारमा सामाजिक प्रक्रिया प्रारम्भ हुन्छ। यो क्रमलाई सामाजिकीकरण भनिन्छ। प्रत्येक समाजमा स्थापित मूल्य मान्यता र रीतिरिवाज अनुसरण गरीन्छ। व्यक्ति सामाजिकीकरण हुँदा लैङ्गिक हिसाबले समानताका आधारमा हुनुपर्छ।

लैङ्गिक समानता भनेको नारी र पुरूषले अवसर, जिम्मेवारी, सेवा, अधिकार, लाभ, स्रोत-साधन जस्ता कुरामा समान पहुँच र नियन्त्रण राख्नु हो। पुरूष र महिलाहरू आफ्नो व्यक्तिगत विकास र छनौट गर्न स्वतन्त्र छन् भन्ने मान्यता नैं लैङ्गिक समानता हो। लैङ्गिक समानताका लागि विशेष अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। नारी वर्गमा चेतना र शिक्षामा अभिवृद्धि गर्नुपर्छ। विभिन्न चुनौती आउन सक्छन् जसको सामना गर्दै समाधान गर्दै नीति निर्माण तहमा महिलाहरू पुग्नुपर्छ र लैङ्गिक समानता कायम गर्न तत्पर रहनुपर्छ। सामाजिक न्याय कायम गर्दै समाजका मूल्य र मान्यतासँग तालमेल गर्दै महिला पुरूष बीच एकअर्कामा समानता कायम गर्नुपर्छ। घर, परिवार, छिमेकीद्वारा स्थापित मूल्य मान्यताका निम्न बमोजिम क्षेत्रमा समानताको पहल हुन जरूरी छ।

- लैंगिक समानता कायम गर्न,
- धर्म संस्कृति र परम्परा,
- खेलौना र पोशाक,
- विचार र विश्वास,
- शिक्षा,
- कानुन,
- आर्थिक अधिकार,
- उत्पादन सम्बन्ध,
- जैविक तथा सामाजिक भूमिका,
- पारिवारिक भूमिका आदिमा लैङ्गिक समानता कायम गर्नु नै आजको आवश्यकता हो।

४.६ सहानुभूति र सम्मान

मानिसले जीवनमा विभिन्न संघर्ष गर्छ। जीवन भोगाइका क्रममा दुःखसुखका सिँढीहरू पार गर्नुपर्ने हुन्छ। पूर्ण मानिस हुन मानसिक, शारीरिक, सामाजिक र संवेगात्मक रूपमा सक्षम हुनुपर्दछ। समाजमा विभिन्न घटना, दुःख, पीडा र समस्याहरू मानिसले झेल्दछन्। यस्तो अवस्थामा अरूहरू का दुःख, दर्द र पीडामा आफूले अनुभव गर्ने, ती दुःखबाट आफू प्रभावित हुने, दुःखित हुने अवस्था आउँछ। यही अनुभूतिलाई आत्मसात गरी अरूको दुःखमा आफू उपस्थित भई सान्तवना दिनु सहानुभूति हो।

समान अनुभूति हुनु र पीडा बोध गर्नु समानुभूति हो। समानुभूतिमा एकअर्काका बीच समान अनुभव हुनु हो। सहानुभूतीमा अरूको दुःखबाट सांवेदनिक भएर दुःख देखेर, सुनेर मनमा उत्पन्न हुने सहानुभव हो। सम्मान भन्नाले इज्जत, प्रतिष्ठा, विशेष मान, ठूलो आदर र सत्कार भन्ने बुझिन्छ। हाम्रो समाज बहुजातीय समाज हो। हरेक जातजातिका बीच एकले अर्कालाई सम्मान गर्ने, उपयुक्त साइनो मान

मर्यादा गर्ने प्रचलन छ। विद्यालय शिक्षाबाट उच्च सहिष्णुतालाई संस्कारकै रूपमा विकसित र मलजल गर्दै लानु हाम्रो दायित्व हो।

४.७ अन्तर वैयक्तिक सिपहरू

मानिस सामाजिक प्राणी हो। समाजमा आफ्नो पहिचान बनाउन, सहयोग सद्भाव कायम गर्न, समाजलाई विकसित र समृद्ध बनाउन विभिन्न सिपहरूको आवश्यकता पर्छ। यसका लागि अन्तर वैयक्तिक सिपहरूको ज्ञान हुनुपर्छ।

अन्तर वैयक्तिक सिप अन्य व्यक्तिसँग सञ्चार र अन्तरक्रिया गर्न अपनाइने सिप हुन्। यसमा विभिन्न सिपहरूको समावेश भएका हुन्छन्। हाम्रा भावनाको नियन्त्रण र व्यवस्थापन गर्न, व्यावसायिक जीवन सफल पार्न, समूहमा घुलमिल हुन, अरूबाट सहयोग लिन र सहयोग गर्न, साथीभाई, छरछिमेकी, सहकर्मी, नातेदार, सेवाग्राही, ग्राहक आदिसँग प्रभावकारी रूपमा सञ्चार गर्न अन्तर वैयक्तिक सिप महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले जीवनमा सफलता प्राप्त गर्न ठूलो भूमिका खेल्दछ।

अन्तर वैयक्तिक सिपमा विभिन्न सिपहरू समावेश हुन्छन्, जस्तै सञ्चार सिप, समस्या समाधान गर्ने सिप, निर्णय गर्ने सिप, द्वन्द समाधान गर्ने सिप, संवेग व्यवस्थापन गर्ने सिप, वार्ता सहमति र प्रभाव पार्ने सिप आदि।

४.८ शान्ति, एकता र विकासमा हाम्रो मूल्य मान्यता

नेपाली समाजका मूल्य मान्यता, परम्परा, संस्कृति, धर्म, चाल-चलन, रीतिस्थितिको संरक्षण संम्बर्धन परिष्कृत रूपमा मौलिकतालाई जोगाएर परिमार्जन गर्दै आधुनिक नेपाल निर्माण गर्नु आजको दायित्व हो। देशको सर्वाङ्गीण विकासका निम्ति मूल्य मान्यताको विकास पनि जरुरी छ। अतः भौतिक पक्ष विकास गर्दा दिगो शान्ति, सद्भाव र एकता अत्यावश्यक छ।

प्राचीन सभ्यता सँग-सँगै मानव विकासका क्रममा सामाजिक, राजनीतिक, धार्मिक, आर्थिक क्रियाकलापमा परिवर्तन भइरहेको छ। यद्यपि विभिन्न समयमा द्वन्द र युद्धले शान्ति र एकतामा खलल पुऱ्याएको पाइन्छ। अतः कुनै पनि राष्ट्रको विकास शान्ति र एकता विना सम्भव हुँदैन। देशको राष्ट्रिय राजनीति सुदृढ गर्न, राष्ट्रिय सरोकारका विषयलाई समाधान गर्न, विकास निर्माण गर्न, ऐन नियम र कानुन तयार गर्न, मानवीय मूल्य र मान्यताको कदर र संरक्षण गर्न, प्राकृतिक स्रोत साधनको व्यवस्थित अध्ययन र उपयोग गर्न शान्ति एकता अपरिहार्य छ। यसले मात्र दिगो, शान्ति सद्भाव र एकता कायम हुन्छ।

४.९ जातीय र धार्मिक विविधताको पहिचान र सम्मान

नेपाल विविधतायुक्त देश हो। यहाँ सयभन्दा बढी जातजाति र भाषाभाषी, विविध धर्मावलम्वी र संस्कृति छन्। नेपाल भौगोलिक हिसाबले पनि विविधता भएको मुलुक हो। यही आधारमा सांस्कृतिक र सामाजिक विविधता पनि छ। विविधता भित्र अनेकौं सौन्दर्यता लुकेका छन्। यो विविधता नेपाली समाजको विशेषता र चरित्र हो। यसलाई राष्ट्रिय भावनामा बदलेर सकारात्मक परिणाम निकाल्नु आजको आवश्यकता हो। जातीय र धार्मिक विविधता राज्यको मौलिक पहिचान हो। यसलाई हरेक नागरीकले प्रेम, स्नेह, सद्भाव, सम्मान र साझा स्वार्थका रूपमा अगाडि बढाएर राष्ट्रिय एकता प्रदर्शन गर्न सबै सक्रिय रहनुपर्छ। विभिन्न वर्ग र समुदायका मानिसहरूमा राष्ट्रियता प्रति संवेगात्मक भावना विकसित गराई एकताको सन्देश दिनु आजको आवश्यकता हो।

नेपालका विविध जाति र धर्मको पहिचान गराएर त्यसप्रतिको सम्मानमा जोड दिँदै शिक्षा प्रदान गराउनु नै देशप्रतिको सच्चा राष्ट्रियता हो।

४.१० समता र समानतामूलक विकास

विकासबाट वञ्चित भएकालाई सहभागी गराएर गरिएको विकास मात्र दिगो हुन्छ भन्ने मान्यतालाई समावेशी विकासको अवधारणामा राखिन्छ। विश्वमा आर्थिक संकट वृद्धि हुँदा समाजमा असमानता र द्वन्द बढेपछि यो अवधारणा आएको हो। यसले त सबै वर्ग, क्षेत्र, लिङ्ग, समुदायलाई समेट्न नसकेको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै विकासलाई समता र समानता मूलक ढङ्गले बढाउनुपर्छ भन्ने मान्यता अघि बढ्दैछ।

समतामूलक विकासमा सबैलाई समानता, समता, समन्यायिकता, समानुपातिकता र समान विकासका कुरा पर्दछन्। समतामूलक विकास सामाजिक न्यायसहितको विकास हो। यो समावेशीकताको तुलनामा धेरै परिष्कृत पाइन्छ भन्ने मान्यता छ।विकासको प्रक्रियामा सबैलाई समावेश गर्नु समानतामूलक विकासको प्रथम चरण हो। समानता र समावेशीता एक-अर्काका परिपूरक हुन्। कतिपय मुलुकमा विकास भएपनि लैङ्गिक हिसाबले सन्तुलित विकास हुन सकेको देखिँदैन।

वञ्चितीकरण भएका समुदायलाई मूलप्रवाहमा ल्याएर सशक्तिकरणको माध्यम द्वारा स्रोत,साधन, सूचना, अवसर र विकासमा सबैको समान पहुँच पुर्‍याउँदै समतामूलक विकासको खुट्किलो चढ्नुपर्छ।

समाजमा विभिन्न पक्षबाट वञ्चितीकरणमा भएका मानिसहरू पाइन्छन्। जस्तैः महिला र पुरूष, आदिवासी समुदाय र विभिन्न क्षेत्रबाट बसाइँ सरी आएका मानिस, जातीय हिसाबले वञ्चतीकरण, विकासका पूर्वाधारका कारणले, उमेरका हिसाबले, जनसङ्ख्या संरचनाले, शारीरिक हिसाबले आदि रूपले वञ्चितीकरण भएको पाईन्छ।यी सबै पक्षलाई सामाजिक सुरक्षा, उत्पादन प्रक्रिया, नीतिनिर्माण तहसम्म समानरूपले विकास गर्दै लानुपर्छ। यसरी गरीने विकास नै समता र समानतामूलक विकास हो।

४.११ समाज सुधारमा धार्मिक मान्यताको भूमिका

समाजलाई सभ्य, शिष्ट, शालीन, मैत्रिपूर्ण बनाउन धर्मले ठूलो भूमिका निर्वाह गर्दछ। धर्म, सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता र मेलमिलाप गराउने महत्वपूर्ण कडी हो। हाम्रो समाज धार्मिक सहिष्णुतामा शान्ति साथ पुस्तौं पुस्ता बिताउँदै आएको समाज हो। हामी विविध धर्म मान्ने मान्छेहरू छौं, जस्तैः बौद्ध, हिन्दू, जैन, इस्लाम, इसाइ, किराँत, आदि। सनातनदेखि चल्दैआएका धर्मले एकआपसमा मिलेर हातेमालो गर्दै आएका छन्। धर्म भनेको धारण गर्ने भावना, सोच र व्यवहार हो।

धर्मग्रन्थमा दिइएका सूक्तिले र मान्यताहरूले समाजलाई सबल, सुदृढ, सक्षम बनाउन मद्दत गर्छ। समाज सुधारमा हरेक धर्मले अहम भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन्।

४.१२ सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा र विकासमा हाम्रो दायित्व

नेपालभरी भएका नेपाल सरकारको स्वामित्वमा रहेका सम्पत्तिहरूलाई सार्वजनिक सम्पत्ति भनिन्छ। नेपाल ट्रष्टमा रहेका दूर सञ्चार, बिधुत प्राविधीकरण, रेडियो नेपाल, गुठी संस्थान, विद्यालय, त्रि.वि. र विभिन्न विश्वविद्यालयहरू राष्ट्रिय वाणिज्य बैङ्क, कृषि, उद्योग, वन, प्राकृतिक सम्पत्ति सबै सरकारी सम्पत्ति सार्वजनिक सम्पत्ति हुन्। यसमा सबै जनताको पहुँच नपुग्न सक्छ तर बराबर हक लाग्छ।यस्ता सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु सबैको कर्तव्य र दायित्व हो। ठूला खानी, उद्योग, वन, वन्यजन्तु, विकासका पूर्वाधार सबै सबैको संरक्षण, सम्वर्धन, परिष्कार, वृद्धि र विकास गर्नु तमाम नागरीकको दायित्व हो।

४.१३ सहानुभूति, समानुभूति र आत्मबोध

सहानुभूति

सहानुभूति भन्नाले कसैको लागि गरीने चिन्ताको भावना वा कसैको दुःखमा सरल ढंगले व्यक्त गरीने अभिव्यक्ति हो। सहानुभूति अर्को व्यक्तिप्रति राखिने मायालु झुकाव हो। सहानुभूति एकअर्का बीचको पारस्परिक सम्बन्ध हो। यसले मानिसहरूलाई आपसमा सहज महसुस गर्न मद्दत गर्छ। अरूसँग राम्रो स्वभाव प्रदर्शन गर्छ।

समानुभूति

अरूको पीर, मर्का, भावना, पीडा वा समस्यालाई नजिकबाट बुझ्ने र सोहीअनुरूप व्यवहार गर्ने मानवीय गुणलाई समानुभूति भनिन्छ। यसमा समानको अर्थ बराबरी र अनुभूतिको अर्थ अनुभव गर्ने भन्ने हुन्छ। अर्को व्यक्तिको परिस्थिति, भावना, सुख, दुःख र आसयसँग परिचित हुनु वा बुझ्नु समानुभूति हो। समानुभूति देखाउनका लागि सर्वप्रथम अर्को व्यक्तिको परिस्थिति बुझ्नुपर्छ। त्यो परिस्थितिले गर्दा अर्काको मनमा उब्जिएका भावनालाई आफैंले महसुस गर्न सक्नुपर्छ। यसरी अरूले भोगेको पीडा आफ्नो हृदयमा महसुस गरेर सहयोगको हात अघि बढाई उक्त पीडा कम गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। त्यसैले समानुभूति र सहयोग एकअर्कामा अन्तरसम्बन्धीत हुन्छन्। समानुभूति र सहयोगले एकआपसमा सद्भाव, मेलमिलाप र विश्वास बढाउँछ। सामाजिक एकता कायम गर्न मदत गर्छ।

सम+अनुभूति द्वारा समानुभूति शब्द बनेको हो। यसको अर्थ एकअर्काबीच समान अनुभव हुनु भन्ने हुन्छ। समानुभूतिले मानिसलाई एक अर्काका बीचमा सहयोग पुर्याउँछ। समानुभूति परोपकारसँग निकट हुन्छ। यसमा अरूहरूका लागि चिन्ता मात्र होइन, मद्दत गर्ने क्षमता राख्दछ। अरूको दुःख महसुस गर्न आफूलाई त्यो ठाउँ या स्थानमा राख्दछ। विभिन्न परिस्थितिहरूलाई व्यवहारमा उतार्न बुझ्न मद्दत गर्छ भने त्यो समानुभूति हो। अरूको भावना र समस्या बुझ्न सक्नु र सो अनुसार स्वस्थ सम्बन्ध स्थापना गर्न सक्षम हुन्छ। साथ पाउने व्यक्तिले आनन्द , खुसी र सन्तुष्टि प्राप्त गर्दछ। मनोविज्ञान बुझेर व्यवहार प्रदर्शन गर्नु समानुभूतिको मुख्य विशेषता हो।

आत्मबोध

आत्माका विषयमा ज्ञान हुनु वा जानकारी हुनु आत्मबोध हो। यसलाई आत्मज्ञान वा तत्वबोध पनि भनिन्छ। मनमा स्वतः उत्पन्न हुने अनुभूति नै आत्मबोध हो।

इन्द्रियहरू साधनमात्र हुन्। देख्न सक्ने, अनुभूत गर्न सक्ने आत्मज्ञान हो। जसरी ऐनामा आफ्नो शरीर देख्न सकिन्छ। चक्षुका सहायताले त्यसरी नै ज्ञानको सहाराले आत्मबोध हुन्छ। आत्मबोधका लागि इन्द्रियरूपी चञ्चल पदार्थहरूलाई हटाउनुपर्छ।

आत्मबोधका लागि ध्यान योग र भक्तिको मार्गबाट चिन्तालाई घटाएर आत्मबोध गर्नुपर्छ। यसले ज्ञान अभिवृद्धि गर्नमा सहयोग पुग्छ। हाम्रा मूल्यमान्यताहरूको आत्मबोध गर्न सकियो भने ती चिरस्थायी हुन्छन्। यसले हाम्रो सामाजिक मूल्य मान्यतालाई मजबुत पार्छ।

लेखन तथा सङ्कलन

मा.शि. तृतीय, गणेश दवाडी , श्री जाँते मा.वि लेटाङ-८, मोरङ।

एकाइ पाँच
हाम्रो कला, संस्कृति र प्रविधिहरू

५.१ हाम्रा मौलिक संस्कृतिहरू

मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगै मानिसले सभ्य र व्यवस्थित समाज निर्माण गर्न अपनाएका विधि तथा मान्यताहरू नै मौलिक संस्कृतिहरू हुन्। मानिसले विभिन्न भूगोल र समुदायमा छरिएर बस्दा देश, काल, परिस्थितिअनुसार फरकफरक मौलिक संस्कृतिको विकास हुन पुगेको हो। विभिन्न जातजाति तथा धर्म र आस्थामा आबद्ध मानिसहरूले अनुशासनमा रहने नीतिनियम र चालचलनको संस्कार बसाउँदा प्रयोगमा आएर निरन्तरता पाउने चालचलन र संस्कारले संस्कृतिको मान्यता प्राप्त गरेको हो।

नेपाल विभिन्न जातजाति, धर्म र भेषभूषामा आबद्ध मानिसहरूको साझा फूलबारी भएकोले जातीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक मान्यताका आधारमा रहेका आस्थाहरूको व्यवहारिक प्रयोग र चालचलनबाट नै हाम्रा मौलिक संस्कृतिको विकास भएको मानिन्छ। सभ्यताको विकास क्रममा मानिसले प्राप्त गरेका आध्यात्मिक एवम् भौतिक मूल्यको सिङ्गो रूप नै संस्कृति हो। समाजमा परम्परादेखि चल्दै आएका विश्वास, चालचलन, संस्कार, रीतिरिवाज, रहनसहन र विचारबाट निर्माण भएका मूल्य र मान्यताको समग्र रूप हो संस्कृति।

लेटाङमा बहुजाति र बहुधार्मिक मानिसहरूको बसोबास भएकाले यहाँको मौलिक संस्कृतिभित्र धार्मिक तथा जातीय आस्था र चालचलनका मूल्य र मान्यताहरूबाट नै लेटाङको मौलिक संस्कृतिको विकास भएको छ। लेटाङमा रहेका केही सांस्कृतिक मान्यता, चालचलन र संस्कार तथा उत्सवहरूः

क) हुर्रा नाच

यो नाच मगर जातिको मौलिक नाच हो। यसमा केटाकेटी महिला र पुरूष सँगसँगै हातमा हात मिलाई नाच्ने र गाउने परम्परा छ। आफ्नो नातेदारका साथमा नाच्दा बेनाताका केटाकेटी आएका खण्डमा नातेदारहरूले उनीहरूलाई पनि नाच्ने मौका दिन्छन् र रमाइलो गरी नाच्दछन्। यसलाई मगर जातिहरूले ठूलो उत्सवका रूपमा मनाउने गर्दछन्।

यो खासगरी हामी तमाम नेपालीले मान्ने तिहारको बेलामा नै मनाइन्छ र पूर्णिमासम्म नाच्ने गाउने कार्यक्रम चल्दछ। तिहारमा देउसी भैलो खेले जस्तै यसलाई देउसीको रूप दिँदा अतिशयुक्ति नहोला। यसमा दाजु, दिदी, बहिनी र अरु केटाकेटी खुट्टाको चाल र मादलको तालमा मिलाउने गरी रमाई—रमाई उफ्री-उफ्री नाच्दछन्। यसरी नृत्यकै सिलसिलामा नातेदार बाहेक एक—अर्काले मनले चिताएमा विवाह गर्ने चलन पनि छ किनभने एक अर्कामा मायाप्रीतिको सँगालो प्रेमविवाह आमाबुबाले पनि घृणाको दृष्टिले नहेरी राजीखुसीले विवाह गरीदिने परम्परा पनि विद्यमान छ।

ख) लाखे नाच

कृष्णलाई मार्नका लागि कंसले बहिनी पुतनालाई प्रयोग गरेको र पुतनाको मृत्युको कामना गर्दै राक्षसको स्वरूपमा सजिएर नेवार समुदायमा लाखे नाच नचाउने गरीन्छ। नाग पञ्चमीका दिनबाट सुरु गरिएको पुतनाको मृत्युको कामना ऋषि पञ्चमीका दिन मृत्यु भएको सम्झँदै बन्दुक पड्काएर विर्सजन गरीने परम्परा छ। राक्षसको स्वरूपमा बनाइने खप्पर, कालिकाको वस्त्रसहित व्यक्तिलाई सिङ्गारेर लाखे नचाउने गरीन्छ। तर राजा प्रताप मल्लका पालादेखि मुकुट लगाई लाखे नाच नाच्ने गरेको पाइन्छ।

उपत्यकामा लाखे नाच नचाउने प्रचलन कहिलेदेखि सुरुआत भयो भन्ने कुरामा विभिन्न मतभेद रहेको छ। कसैले राजा हरिसिंहदेवले सिम्रौनगढबाट तलेजु भवानीलाई उपत्यकामा ल्याउँदा देवीसँगै लाखेलाई ल्याइएको हो भनिन्छ। कतिपयले भने नुवाकोटबाट आएका ठकुरी राजाले लाखेलाई उपत्यकामा ल्याएका हुन् भन्ने तर्क पनि राख्दछन। नेपाल भाषा वंशावलीअनुसार लाखे नाचको चलन राजा गुणकामदेवले सुरु गराएका हुन् भन्ने भनाइ पनि छ। तर राजा प्रताप मल्लका पालादेखि मुकुट लगाई लाखे नाच नाच्ने गरेको पाइन्छ। विशेषगरी गाईजात्राका दिन नेवार समुदायको बाहुल्यता रहेको ठाँउमा मानिसहरूले एकवर्षभित्र देहान्त भएका घरबाट गाईको प्रतिकृतिको रूपमा मानिसलाई सिङ्गारेर गाईजात्रा निकाल्ने काम गरीन्छ। नागपञ्चमीदेखि सुरु हुने लाखेजात्रा भीमसेन मन्दिरबाट निकालिन्छ। यसै क्रममा हिलेजात्रा लगायतका जात्राहरूसमेत मनाइन्छ। ढोल झ्याम्टा बजाएर नाचिने यस जात्रामा लाखे र जुखुरी बनेर दुईओटा स्वरूपमा मखुण्डो लगाएका बहुरुपी दुईजना मानिसहरू नाँच्ने गर्दछन्। कृष्णाष्टमीको राति कृष्ण मन्दिरमा लाखे जात्राको अन्त्य गरीन्छ। लाखेलाई राक्षसको प्रतीक मानेर कृष्णले मारेपछि यो जात्राको समापन गरीन्छ।

लेटाङमा नेवार जातिको बसोबास भएकाले नेवारी साँस्कृतिक पहिचानहरूले लेटाङको साँस्कृतिक धरोहर निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।

ग) जनै पूर्णिमा

भाद्र शुक्ल पूर्णिमाको दिनलाई जनै पूर्णिमा भनिन्छ। यस दिन तागाधारीहरूले जनै धारण गर्ने गर्दछन्। जनै धारण गर्नका लागि आफ्ना ज्वाइँचेलालाई बोलाएर जनै धारण गराउने प्रचलन रहेको छ। तागाधारीहरूले यस दिन विधिपूर्वक मन्त्रेको जनै नुहाएर लगाउने परम्परा रहेको छ। यस दिन नेवार जातिले क्वाटी खाने चलन रहेको छ।

क्वाँटी नेपालीको विभिन्न चाडपर्वमध्ये एक हो ।परापूर्वकालदेखि नै जनैपूर्णिमाका दिन क्वाँटी खाने प्रचलन छ। "क्वाँटि" शब्द नेपालभाषाको "क्वाति" शब्दबाट बनेको हो, जस अनुसार "क्वा" को अर्थ तातो र "ति" को अर्थ झोल वा सुप अर्थ लाग्ने भएकोले "क्वाति" वा "क्वाँटि" को अर्थ तातो सुप भन्ने बुझिन्छ। जनै पूर्णिमाको समयमा अधिकांशको घरमा गेडागुडीको परिकार क्वाँटी खाने चलन छ। चना, मस्याम, मुगी, बोडी, मास, भटमास, ठूलो सिमी, ठूलो केराउ, सानो केराउ मिसाएर खानेचलन छ। यस्ता गेडागुडीको मिश्रण खानुअघि यसलाई टुसा उम्रने गरी पानीमा भिजाउने चलन छ। चार दिन भिजाएर टुसा उम्रेपछि मात्र पकाइने यस्ता परिकार स्वास्थ्यका लागि फाइदा जनक छन्। टुसा उमारी बनाइने विशेष प्रकारको परम्परागत नेपाली परिकार (झोल) हो। विभिन्न थरीका नौ गेडगुडीको टुसा उमारी पूर्णिमाका दिन क्वाँटी खाने गरीन्छ। शक्ति र स्वाद दुवै मिल्ने भएकाले पनि क्वाँटीको विशेषता छ। मास, भटमास, मुगी, ठूलो केराउ, मस्याम, चना, सिमी, टाटे सिमी र बोडीको मिश्रण नै क्वाँटी हो। धार्मिक मान्यताअनुसार प्रत्येक श्रावण शुक्ल पूर्णिमा अर्थात् जनैपूर्णिमाको रातमा क्वाँटी खाने चलन छ। क्वाँटी जनै पूर्णिमाको विशेषता नै हो। हिन्दू धर्मावलम्बीहरूले देशभर जनैपूर्णिमा अर्थात् ऋषितपर्णी पर्व मनाउने गर्दछन्। तागाधारीहरूले ऋषिको सम्झना गर्दै जलाशय तथा धारामा गई माटो, गोबर, कुश, खरानी अपमार्गले स्नान गरी विशेष मन्त्रबाट मन्त्रिएको डोरो बाँधी रक्षाबन्धन पनि गरीन्छ। आज बाँधिएको डोरो गाईतिहारका दिन गाईको पुच्छरमा बाँधेमा मृत्युपछि बैतरणी पार भइन्छ भन्ने जनविश्वास रहेको छ। जनैपूर्णिमाका अवसरमा पाटनको कुम्भेश्वर, रसुवाको गोसाइकुण्ड,

नुवाकोटको देवीघाट, म्याग्दीको नागीबाराही लगायत देशका विभिन्न मन्दिरहरूमा पनि जनैपूर्णिमाको अवसरमा मेला लाग्ने गर्दछ। बिहान बाह्मणले जपेको डोरो हातमा बाँध्ने, दिदीबहिनीले आफ्ना दाजुभाइलाई हातमा राखी बाध्ने र बेलुका नौ प्रकारका गेडागुडी मिश्रित क्वाटी खाने हिन्दू मान्यता छ। खासगरी नेवार समुदायमा क्वाटी खाने प्रचलन बढी छ। नेपाल कृषिप्रधान मुलुक भएकाले वर्षायाममा खेतीपातीको कामले थकित शरीरमा ऊर्जा ल्याउन र चिसो भगाउन क्वाटी खाने गरिएको हो। क्वाटी खाएर पर्व मनाउनुका साथसाथै यसै दिन रक्षा बन्धन पनि पर्ने भएकोले दिदी बहिनीहरूले आफ्ना दाजुभाइहरूलाई हातमा राखी बाधेर हर्षोल्लासका साथ पर्व मनाउने गर्दछन्। (स्रोत— विकिपिडिया)

घ) बेल विवाह

नेवार जाति भाषा, साहित्य, कला, संस्कृतिको दृष्टिकोणबाट एक सम्पन्न जनजाति हो भन्दा अत्युक्ति नहोला। नेपाललाई संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सदस्यता प्राप्तिका लागि राष्ट्रले पेश गर्नुपर्ने आफ्नो पहिचानको लिपिमा नेवारहरूले प्रयोग गर्दै आएको प्रचलित रञ्जना लिपि पेश गरेपछि नै नेपाल उक्त सङ्घको सदस्य बन्न सफल भएको गौरव नेवार समुदायलाई प्राप्त छ। यसरी नै यस समुदायले परापूर्वकालदेखि अपनाउँदै आएको विभिन्न सांस्कृतिक परम्पराले नेपाललाई अनेकतामा एकता भनेर गर्व गर्ने अवसर मिलेको छ।

इहिँ (बेल विवाह) नेवारहरूलाई अरु जाति जनजातिमाझ पहिचान गराउने एक विशेष संस्कार हो। यो संस्कार अरु जाति जनजातिले अपनाउँदैनन्। नेवार संस्कारअनुसार कन्याहरू रजस्वला नहुँदै बिजोर वर्ष (५ देखि ११ वर्ष) को उमेरभित्र इहिँ (बेल विवाह) गराउने परम्परा छ। यस परम्पराको पछाडि एउटा धार्मिक किंवदन्ती रहेको छ।

ङ) उधौंली पर्व

उधौंली चाड नेपाल साथै संसारभरि छरिएर बसोबास गर्ने भूमिपुत्र मूलबासी किराँत समुदायले विशेष सुनुवार, राई, लिम्बू र याख्खाहरूले मनाउने महान् चाड हो। हरेक वर्ष मङ्सिर पूर्णिमाका दिनबाट सुरु हुने उधौंली चाड मानिस, जीवजन्तु तथा चराचुरुङ्गी लेकतिरबाट बेसीतिर बसाइँ सर्ने समय भएको सङ्केत गर्न तथा अन्नबाली भित्र्याइएको खुसीयालीमा मनाउने गरीन्छ। खेतमा अन्नबाली पाकेपछि आफ्नो इष्ट देवतालाई चढाउने, खानका लागि अनुमति माग्ने तथा पितृलाई स्मरण गरेर मङ्सिर शुक्ल पूर्णिमाको दिनको यो उधौंली पर्वलाई सुनुवारले फोलस्याँदर, राईले उधौंली सकेला, याक्खाले चासुवा र लिम्बूहरूले चासोक तङ्नाम भन्छन्। किराँत समुदायमा अन्नबाली लगाउने बेला वैशाख पूर्णिमाको बेला उधौंली मनाउने प्रचलन छ। उधौंली पर्व विभिन्न कार्यक्रम गरी १५ दिनसम्म मनाइने प्रचलन छ। यस्तै उधौंली—उभौंलीले ऋतु परिवर्तन र पर्यावरण अनुकुलता अनुरूपका कामका रूपमा समेत लिने गरीन्छ। (विकिपिडिया)

च) उभौंली पर्व

उभौंली किराँतहरू सुनुवार, राई, लिम्बू र याक्खा जातिको महान चाड हो। उभौंली पर्वको रूपमा रहेको किरातीहरूको यो महत्त्वपूर्ण चाड वसन्त ऋतुमा बालीनाली राम्रो होस् सबैमा सुख शान्ति सुस्वास्थ्य रहोस् र दैवीप्रकोप तथा विपत्तिहरू नआउन् भनी पूजा गरीन्छ। यस चाडमा सुनुवार र राईहरू

साकेला/सखेवा सिली नाच्छन् भने लिम्बू र याख्खाहरू च्याब्रुङ नाच नाच्दै प्रकृतिलाई पूजा गर्दछन्। किराँतीहरूको यो पर्व पृथ्वीमा कृषियुग सुरु भएदेखि प्रचलनमा आएको विश्वास गरीन्छ।

उभौँली चाडमा किरात खम्बु (राई)हरू आफ्नो जातीय पहिरन(भेषभूषा)मा सजिएर साकेला/साकेन्वा/सखेवा सिली नाच्छन्। कालो कोट, दौरा—सुरूवाल, बुकी फूल सिउरिएर, खुकुरी भिरेर नेपाली टोपीमा ठाँटिएर पुरुषहरू साकेला सिलीमा ताल मिलाउँदै गोलबन्द भएर नाच्छन् भने महिलाहरू पनि कम्मरमा पटुकी कसेर चौबन्दी चोली र छिटको फरिया अनि पहेंलपुर गरगहनामा सजिएर उनीहरूलाई सिलीको इसारा गर्दै नाच्छन्। हातमा चौरीको पुच्छर, सिल्लिमो, पोमी, लिङ्चिबुङ्गो डाला, चमर र सिम्कौली सेउली लिएर नाचिन्छ। स्याउला, ढोल, झ्याम्टा, बिनायो तथा हारी छातीमा झुन्ड्याएर उनीहरू आफूलाई सजाउँछन्। गोलाकार घेरामा रहेर नाचिने साकेला सिली अहिले सबै जातिका युवायुवतीको पनि सहभागिता बढ्दो छ।

छ) दसैं

दसैं वा बडा दसैं (अन्य नामः दशहरा, विजयादशमी, नौरथा, नवरात्री, आयुध—पूजा) नेपालीहरूको प्रमुख चाड हो। राष्ट्रिय चाडसमेत मानिने दसैं (नौरथा) हिन्दू धर्मवलम्बीहरूले आश्विन महिनाको शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि नवमीसम्म (नौरथाभर) शक्तिको आराधना गरी दशौं दिन बिहान दशमीका दिन आफूभन्दा ठूला मान्यजनहरूको हातबाट टीका—प्रसाद ग्रहण गरेर विशेष रूपमा पूर्णिमासम्म (प्रसाद ग्रहणका लागि) मनाउने गर्छन्। आश्विन शुक्ल प्रतिपदामा जमरा राखी नवमीसम्म नौरथा विधिले प्रत्येक दिन फरक देवीहरूको पूजा हुन्छ। प्रतिपददेखि क्रमशः शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, कुष्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्री, महागौरी, सिद्धिदात्री गरी नवदुर्गाको पूजा गर्दै सप्तसती (चण्डी) पाठ गरी नव दुर्गा र त्रिशक्ति महाकाली, महालक्ष्मी र महासरस्वतीको विशेष पूजाआजा र आराधाना गरीन्छ।

विजयादशमीको दिन भगवतीले दानवी शक्तिमाथि र रामले रावणमाथि विजय हासिल गरेको उपलक्ष्य र खुसीयालीमा नवदुर्गा भवानीको प्रसाद स्वरूप रातो टीका र जमरा लगाउने चलन रहेको छ। आश्विन महिनाको शुक्ल पक्षको दशमी तिथिको दिन यस पर्वको प्रमुख दिन हो। यसलाई असत्यमाथि सत्यको विजयको रूपमा लिइन्छ। यसकारण, यस दशमीलाई विजयादशमी भनिएको हो। आफ्ना नाता कुटुम्बठूला बडा र मान्यजनबाट टीका तथा जमरा लगाउने र आशीर्वाद प्राप्त गर्ने नयाँ नयाँ कपडाहरू लगाउने, आफ्नो क्षमताअनुसार मीठो खाना खाने—ख्वाउने, घर आँगन, बाटोघाटो, गाँउ बस्ती सफासुग्घर राख्ने, ठाउँठाउँमा लिङ्गे पिङ र रोटेपिङ लगाउने गरीन्छ।

ज) तिहार

तिहार हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको दसैँपछिको सबैभन्दा ठूलो पर्व हो। यो पर्व कार्त्तिक कृष्ण पक्ष त्रयोदशीका दिन कागतिहारको नामले सुरु भएर कार्त्तिक शुक्ल पक्षको द्वितीया तिथिको भाइटीकासम्म (पाँच दिन) मनाइन्छ। पाँच दिनसम्म मनाइने भएकाले यसलाई यमपञ्चक पनि भनिन्छ। यो पाँच दिवसीय पर्व विशेष गरी नेपालमा मनाइन्छ। हिन्दू धर्मावलम्बीले दीपावली (दिवाली)को रूपमा यस पर्वलाई धुमधामसाथ मनाउँछन्। यस पर्वको नाम हिन्दी शब्दको त्योहार शब्दबाट विकृत हुँदै तिहार बनेको अनुमान लगाइन्छ। यसलाई दीपावली अनि दिवाली नामले पनि चिनिन्छ। यमराजले आफ्नी बहिनी यमुनाका घरमा आतिथ्य ग्रहण गरेको हुनाले यी पाँच दिनलाई यमपञ्चक भनिएको छ। यही दिन

भगवान् धन्वन्तरीको जन्म भएको हुनाले यसलाई धन्वन्तरी जयन्ती वा धनतेरस पनि भनिन्छ। यसै दिन साँझमा घरको मूलद्वारको सामु यमराजलाई दीपदान गर्नाले मृत्युदेव प्रसन्न भई आरोग्यता तथा दीर्घजीवन प्रदान गर्छन् भन्ने विश्वास रहेको छ। त्यो घरमा कहिल्यै पनि अपमृत्यु वा अल्पमृत्यु हुँदैन भन्ने मान्यता छ। यमपञ्चकमा क्रमशः काग, कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोवर्धन र भाइ पूजा गरीन्छ। पिङ खेल्ने, दीपावली गर्ने र देउसीभैलो खेल्दै सेलरोटी आदि मिष्ठान्न खाई रमाइलो गरी तिहार मनाउने गरीन्छ। (स्रोत विकिपिडिया)

झ) तीज

तीज हिन्दू नारीहरूले मनाउने एउटा महत्त्वपूर्ण चाड हो। यो चाड भाद्र शुक्ल द्वितीयादेखि पञ्चमीसम्म ४ दिन मनाइन्छ। तीजमा भगवान शिवको आराधना गरीनुका साथै नाचगान मनोरञ्जन समेत गर्ने गरीन्छ। नेपाली हिन्दू महिलाहरूद्वारा स्वतन्त्र र आनन्दमय रूपमा मनाइने तीज अन्य धर्म र जातजातिका नेपाली महिलाहरूले पनि हर्षोल्लासका साथ मनाउन थालेका छन्। यो पर्व मुख्यरूपले नेपालभर मनाइन्छ भने भारतका कुनै कुनै क्षेत्रमा पनि मनाइन्छ। आद्य शक्ति भगवान शिवकी अर्धाङ्गीनी हिमालय पुत्री पार्वतीले भगवान् शिवको स्वास्थ्य तथा शरीरमा कुनै बाधा उत्पन्न नहोस् भनेर पहिलो ब्रत राखेकी थिइन्। त्यो दिन यही हरितालिका तीजको दिन थियो। त्यसै दिनदेखि आजसम्म हिन्दू नारीहरूले यो पर्व मनाउँदै आएका छन् भन्ने विश्वास गरीन्छ।

हिन्दू धार्मिक ग्रन्थअनुसार राजा हिमालयले आफ्नी छोरी पार्वतीको कन्यादान भगवान् विष्णुसँग गरीदिने वचन पार्वतीलाई मन नपरेपछि आफूले मन पराएको वर पाउन जङ्गल गएर शिवजीको तपस्या गर्न थालिन्। पार्वतीले तपस्या गरेको एक सय वर्ष पूरा भइसक्दा पनि आफूले गरेको तपस्याको फल नपाउँदा एक दिन उनले शिव लिङ्गको स्थापना गरी पानी पनि नपिईकन निराहार ब्रत बस्न बसिन्। यसरी पार्वतीको कठोर ब्रतको कारण शिवजी प्रकट भई 'चिताएको कुरा पुगोस् भनी आशीर्वाद दिएपछि शिव पार्वतीको विवाह हुन पुग्यो। त्यो दिन भाद्र शुक्ल तृतीयाको दिन थियो। सोही तिथिदेखि हिन्दूनारीहरूले यस दिनलाई उत्सवका रूपमा मनाउन थाले र यो तीजको रूपमा मनाउने चलन पौराणिक कालदेखि चल्दै आएको मानिन्छ।

यो चाडमा माइतीले (बाबु:आमा, दाजुभाइ) छोरी/चेलीलाई घरमा गई लिएर आउने वा बोलाएर मीठामीठा परिकार खुवाउने तथा मनका भावना एवम् सुखदु:ख साटासाट गरी एउटै ठाउँमा खानेबस्ने चलन रहेको छ। यस दिन विशेष महत्त्वका साथ दर खाने गरीन्छ। यही दर खाने दिनबाट नै तीज पर्वको आरम्भ भएको मानिन्छ। दरमा ठाउँअनुसार विभिन्न मीठामीठा परिकार साथै खिर, ढकने, सेलरोटी, केरा लगायतका खाना, फलफूल खाने गरीन्छ।

ञ) ल्होसार

विशेषतः तिब्बती, नेपालको शेर्पा, गुरुङ र तामाङ जातीले नयाँ वर्षको रूपमा मनाउने नेपालको एक मुख्य पर्व हो। ल्होसार बौद्ध धर्म अनुयायी तामाङ्ग, शेर्पा, गुरुङ, थकाली आदि जातिले महत्त्वपूर्ण पर्वका रूपमा मनाउँछन्। यो चाड नेपालका विभिन्न जातजाती, धर्मालम्वी खासगरी मङ्गोल मूलका केही प्रजातिहरूले धुमधामका साथ मनाउछन्। यद्यपि पछिल्लो समयमा नेपालमा बसोबास गर्ने सबै जातिले यो चाड मनाउन थालेका छन्।

ट) क्रिसमस

विश्वभरका इसाई धर्माबलम्बीहरूले इसा मसिह अथवा जिसस क्राइस्टको जन्मदिनको उपलक्षयमा मनाइने पर्व हो। यो २५ डिसेम्बरमा पर्छ। लेटाङ नगरपालिकामा पनि यो पर्व भव्य रूपमा मनाउने गरिएको छ। लेटाङ नगरपालिकामा पनि यस समुदायका मानिसको सङ्ख्या उल्लेख्य रहेकोले यहाँका चर्चहरू तथा परिवारमा बसेर सामूहिक रूपमा मिठो खाने राम्रो लगाउने र शुभकामना आदानप्रदान गर्ने गरिएको छ।

ठ) इद

इस्लामले मुस्लिम समुदायका लागि दुईओटा पर्व प्रचलनमा ल्याएको छ। तिनीहरू ईदुल फित्र - ईद र ईदुज्जुहा - बकरी ईद हुन्। यी दुईमध्ये पहिलो पर्व ईदुल फित्र अरबी पात्रोको नवौं महिना रमजानका २९ वा ३० दिन रोजा - राखेको खुसीयालीमा मनाइन्छ भने दोस्रो पर्व त्यो अद्वितीय कुरबानी - बलिदानको सम्झना हो जो आजभन्दा चार हजार वर्ष पहिला हजरत इब्राहिमले आफ्नो पालनहार अल्लाहका सम्मुख प्रस्तुत गरेका थिए। इस्लाम धर्मावलम्बीहरूले संसारभरि नै प्रायः एकै किसिमले मनाउने यो चाड नेपालमा वसोवास गर्ने मुसलमानहरूले पनि धुमधामका साथ मनाउँदछन्। बकर इद नामले पुकारिने मुसलमानहरूले हिजरी सम्वत्अनुसार उदर्भ महिनामा १ महिनासम्म मनाइने प्रमुख चाड हो। यसको नियममा १ महिनासम्म सूर्य नअस्ताउन्जेल पूर्णरूप उपवास (व्रत) बस्ने र अर्को महिनाको सुरूको दिनको चन्द्रमाको दर्शन गरेपछि खाने चलन छ। नव वर्षको शुभकामना स्वरूप इद मुवारकको आदानप्रदान गरीन्छ।

ड) छठ

छठ पर्व नेपाल र भारतका उत्तरीय क्षेत्रमा हिन्दूहरूले मनाउने एक महत्त्वपूर्ण पर्व हो। यो पर्वमा षष्ठी भगवतीको पूजा अर्चना गरी पुत्र, पति र परिवारको कल्याणको कामना गर्ने गरीन्छ। नेपालको विशेष रूपले तराई(मधेश) क्षेत्रमा श्रद्धा एवम् भक्तिपूर्वक यो पर्व मनाइन्छ। यस पर्वको अवसरमा पञ्चमीका दिनदेखि व्रत बस्ने महिला तथा पुरुषले निष्ठापूर्वक पवित्र जलाशयमा स्नान गरी बेलुकीपख दूध, चामल र सख्खरको खिर पकाई प्रसादको रूपमा आफूले खाने र व्रत नबस्ने परिवारका सदस्यलाई पनि ख्वाउने चलन छ। परम्पराअनुसार छठका दिन साँझ अस्ताउँदो सूर्यलाई जलाशयमा उभिएर पूजासहित अर्घ दिएपछि रातभर नदी तथा तलाउ किनारमा बसी भजनकीर्तन गर्दै भोलिपल्ट सप्तमीका दिन बिहान उदाउँदो सूर्यलाई पुनः अर्घ दिई पूजा विसर्जन गरीन्छ। यस पर्वमा मुस्लिम समुदायका व्यक्तिहरू पनि सहभागी हुन्छन् र यो पर्व विधिवत मनाइन्छ। पवित्र मनले छठ पर्व मनाउँदा पारिवारिक कल्याण, सन्तानसुख तथा मनोकामना पूरा हुने विश्वास गरीन्छ।

(स्रोत विकिपिडिया)

नेपालको मौलिक सस्कृतिको अवस्था

अहिले नेपाल सांस्कृतिक हिसाबले सङ्क्रमणकालीन अवस्थामा छ। एकातिर हाम्रा धेरै लोक कला र मौलिक संस्कृतिहरू लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् भने अर्कोतिर पाश्चात्य संस्कृति बढिरहेको छ। कुनै पनि देशको मौलिकता उसको पहिचान हो। आफ्नोपन भन्नु नै मौलिकतामा रहेको हुन्छ। जब कुनै देशको मौलिकता नष्ट हुन थाल्छ, त्यसबाट बुझ्नुपर्छ— त्यस देशको आफ्नो भन्ने केही हुँदैन। जसरी पश्चिमा मुलुकहरूले औद्योगिक क्रान्तिपछि मानव जातिका लागि आवश्यक आधुनिक वस्तु र

सेवा उत्पादन तथा विस्तारको नीति आक्रामकरूपमा अघि सारे, त्यससँगै उनीहरूले साना देशहरूका मौलिकता नष्ट गर्दै आफ्नो संस्कृति विस्तारलाई पनि तीव्रता दिन थाले। वस्तु उत्पादन गर्नु औद्योगिक क्रान्ति हो। त्यसबाट उत्पादित वस्तु उपभोगका लागि तयार गरिएको वैचारिक पूँजीवाद हो। यसरी विश्वमा पूँजीवादको विस्तारसँगै सबैतिर आधुनिकताको नारा लाग्न थाल्यो र साना देशका मौलिक संस्कृतिमाथि प्रहार हुन थाल्यो। त्यसको सबैभन्दा ठूलो मारमा एसिया र अफ्रिकी देशहरू परे। हामीले आफ्नो लोक कलासहितको मौलिक संस्कृति संरक्षणमा विशेष ध्यान नदिँदा र आधुनिकताका नाममा पाश्चात्य संस्कृतिलाई निशर्त ग्रहण गर्दा नेपाल सांस्कृतिक सङ्क्रमणकालको अवस्थामा पुगेको छ।
अहिले समाजमा विज्ञान र प्रविधिका विकासको सुविधाको उपयोगमा अभ्यस्त हुँदै जाँदा पुराना मूल्य, मान्यता, संस्कार एवम् संस्कृति छायाँमा पर्दै गइरहेका छन्। घर परिवारका छोराछोरी भाइबहिनी हुर्कंदै जाँदा उनीहरूमा कम्प्युटर, इन्टरनेटभित्रको सञ्जाल एवम् फेसबुकलगायतका मनोरञ्जनका क्षेत्रतिर अभ्यस्त भएको अवस्था छ। परिवारमा हजुरबुबा, हजुरआमाले आफ्ना छोराछोरी र नातिनातिना पुस्तालाई आफ्ना पारिवारिक एवम् सामाजिक संस्कृति र संस्कारका मौलिक प्रचलनको पुस्तान्तरण प्रक्रिया कमजोर भएको छ। हुर्केबढेका छोराछोरी कम्प्युटर, इन्टरनेट, फेसबुकलगायतका मनोरञ्जनका साधनप्रति आकर्षित छन्। नयाँ पुस्ताले यही व्यस्तता र जीवनशैलीलाई आधुनिकताको नाम दिएको छ।

५.२ उपयोगी कला र साहित्य

कला र साहित्य समाज परिवर्तनको संवाहक हो। समाजका कुरिति, बेथिति र विसङ्गतिलाई भण्डाफोर गर्दै असल र सभ्य समाज निर्माणमा साहित्य र कलाले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। यसरी कला तथा साहित्यको माध्यमबाट हरेक पक्षको सकारात्मक परिवर्तन गर्नु नै उपयोगी कला र साहित्य अन्तर्गत पर्दछ। लेटाङको साहित्य र कला क्षेत्रमा भन्नुपर्दा वि. सं. २०३० सालको आसपासबाट शान्ति भगवती मा.वि. मा हुने गरेको कविता, गीत, वादविवाद नाटक आदि प्रतियोगिताबाट शुरु हुँदै 'प्रतिमा पुञ्ज', 'लेटाङ नाट्य समूह', इन्द्रेणी क्लव, लाली किरण साहित्यिक पत्रिका, 'फडानी 'आवाज', 'मिर्मिरे बिहानी, 'झरनाको आवाज' 'लेटाङ साहित्य कला सङ्गम,' 'लेटाङ पुस्तकालय' आदि साहित्यिक पत्रिका/समूहले साहित्यको क्षेत्रमा लेटाङलाई परिचय दिँदै आएका छन्। 'गङ्गालालको चिता' जस्तो उत्कृष्ट नाटक गुरूकुल नाटक महोत्सव २०६४ मा सर्वोत्कृष्ट भई लेटाङलाई कला र साहित्यमा अझ बढी चम्किलो बनाएको ज्वलन्त उदाहरण छ। त्यस्तै श्रीप्रसाद किराती, नविन सुवेदी, ओमप्रकाश वि.क. जस्ता मूर्तिकार, मनिहर्क राईजस्ता काष्ठकार मनोज राई जस्ता चित्रकार, राम मुजेल, बाबु बोगटी, भाइबर साइमन जस्ता गीत सङ्गीतकार र वर्तमान समयमा लेटाङे कवि र कविता' साहित्यिक कृति, लेटाङ साहित्य कला सङ्गम तथा लेटाङ पुस्तकाल जस्ता साहित्यित समूहले लेटाङको कला र साहित्यलाई उचाइमा पुऱ्याउन लागि परिरहेका छन्।

५.३ मौलिक प्रविधिहरूको विविध उपयोग

मौलिक शब्दको अर्थ मूलभूत, असली, आदिम, महत्त्वपूर्ण, मुख्य भन्ने हुन्छ। प्रविधि भन्नाले कला वा शिल्प भन्ने बुझिन्छ। यस अर्थमा मौलिक प्रविधि भन्नाले हामीले पहिलेदेखि नै उपयोग वा प्रयास गर्दै आएका हाम्रा आफ्नै पहिचान बोकेका कला वा शिल्प भन्ने बुझिन्छ। हामीले परापूर्वकालदेखि प्रयोग गर्दै आएका ढिकी, जाँतो, हलो, जुवा, ठेकी, गरीयो, डोको, नाम्लो, दाम्लो, आम्खोरा, कुपी, दियालो, ढोल,

झ्याम्टा, सनही, नरसिंहा, दौरा, सुरुवाल, चौबन्दी, गोठ, पाली, मतान लगायत हाम्रा मौलिक प्रविधि र पहिचान हुन्।

मानव सभ्यताको विकाससँगै प्रयोग हुँदै, विश्वास गरिँदै आएको ज्ञान तथा सिपलाई मौलिक ज्ञान भनिन्छ। मौलिक ज्ञानले बौद्धिक ज्ञान, प्राविधिक ज्ञान, पर्यावरणीय ज्ञान र स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान आदि क्षेत्रलाई समट्ने गर्दछ। यस्ता ज्ञान र सिप एक पिंढीदेखि अर्को पिंढीमा हस्तान्तरण हुँदै हाम्रो पिंढीसम्म आएको हुनुपर्छ। कथा, गीत, दन्त्य कथा, कथन, नृत्य, किवदन्ती, सांस्कृतिक मूल्यमान्यता, संस्कार, प्रथा, सामुदायिक कानुन, स्थानीय भाषा, कृषि प्रणाली र औजार, विरुवाका प्रजातिहरू तथा जीवात्मा अनुवंशमार्फत् मौलिक ज्ञान व्यक्त भइरहेको हुन्छ। मौलिक ज्ञान समुदायपिच्छे फरक—फरक हुन सक्छन्।

हँसिया, खुर्पा, बन्चरो, बसिला, आरी, कच्चेको प्रयोगले वरिपरिको झार—जङ्गल हटाई फरुवा, कुटो, कोदालो, झ्याम्पल, गैंती, बेल्चा, मुराको प्रयोगले जमिन सम्याउन तयार गर्नु, मौसमअनुसारको स्थानीय बिउ लगाउनु, खेतका आलीमा गेडागुडी रोप्नु, मकैसँगै सिमी रोप्नु, तोरीसँग केराउ र चना रोप्नु, सिँचाइको राम्रो व्यवस्था नहुँदा खेतका चारैतिर आली लगाएर वर्षातको पानी जम्मा गर्नु आदि हाम्रा मौलिक प्रविधिहरू हुन्।

त्यसैगरी जुवालीमा गोरुहरू नारेर हलोले खेतबारी जोत्नु, बाँझो जमिनलाई उर्वर बनाउने हलो, त्यसमा जुवा, जोतारो, हलुड, हरिस, सोइला, फाली, ठेंडी जस्ता आदिम प्रविधि अहिलेसम्म पनि उत्तिकै प्रभावकारी मानिन्छन्। कुटो, कोदालो, दाँते, खोक आदि त झनै कृषिप्रधान देशको मुख्य कृषि औजार नै बनेका छन्।

राम्रा फसलका लागि उपयुक्त पानी, मलजल, गोडमेल गर्नु र फसल पाकेपछि सुरक्षित ठाउँमा भित्र्याउनु कुनै किताबका पानामा पुर्खाले रटेर गरेका होइनन्। आफ्नै स्वविवेक प्रयोग गरी स्थानीय स्रोत साधन र सिपको प्रयोग गरेर यस्ता वस्तुको आवश्यकताअनुसार आविष्कार भएका हो।

यस्ता बहुमूल्यवान ज्ञान तथा सिपहरू हामीले हाम्रा पूर्वजबाट सिकेका मौलिक ज्ञानहरू हुन्। धान, गहुँ र कोदो भकारीमा, मकैलाई थाक्रा र आलुलाई हावासिलो कोठा वा परालको गुमोज बनाई बार्दलीमा झुन्ड्याउने। मूलाको सिन्की, सागको गुन्द्रुक, भटमासको मस्यौरा र किनामा र स्कुसको भुजुरी बनाउने ज्ञान, प्रविधि आज पनि कम महत्त्वको छैन।

पशुचौपायाहरूका लागि ताल पोखरीहरूको निर्माण गर्ने र वर्षातको समयमा यिनै ताल पोखरीमा पानी जम्मा गर्ने। ताल पोखरीमा सङ्कलन भएको पानी लुगा धुन, भाँडा माझ्न, नुहाउन, तरकारीका लागि सिचाईं गर्ने। लुगा धुन रिठाको प्रयोग गर्ने, भाँडा माझ्न तातो खरानीको प्रयोग गर्ने पनि हाम्रा मौलिक प्रविधि हुन्।

अहिले चर्चामा रहेका विषयजस्तै झोलमल, गोठेमल, मिश्रित खेती प्रणाली, शुन्य जोताई, वातावरणअनुकूल खेती, विषादिरहित खेती प्रणाली त हाम्रा पुर्खाले पहिले नै अबलम्बन गरेको खेती प्रणाली हो। माछा मार्न प्रयोग हुने प्रविधिहरू जस्तै ढडिया, जाल, बल्छी, थकौली, फन्दा, दुवाली स्थानीय ज्ञान सिपहरूकै प्रयोगबाट सम्भव भएको हो। माछा पाउने कुरको पहिचान, मौसमअनुसारको माछा मार्ने प्रविधिको निर्माण डुङ्गाको निर्माण, डुङ्गा खियाउने ज्ञान सिपहरू पनि मैलिक ज्ञान नै हुन्। प्राचीन समयमा पानी

बोक्न र सञ्चय गर्न बाँसको ढुङ्ग्रो, चिण्डो, माटोको भाडा, काठको सामग्री, अहलको प्रयोग हुन्थ्यो जो मौलिक ज्ञानकै प्रतिरूप हो।

अन्नबालीमा लाग्ने चराचुरुङ्गी तथा जीवजन्तुबाट जोगाउन विभिन्न आकारको पुत्ला, बुकुचा बनाएर त्रास देखाउने बिम्बहरूको प्रयोग गर्नु, दुम्सी, स्याल, बाघ, भालुजस्ता जनावरहरूको आक्रमणबाट बच्न विभिन्न किसिमको पासोको प्रयोग गर्नु, चरा समात्न लिसो तथा पासोको प्रयोग गर्नु, धानमा मुसा लाग्दा बिरालो पाल्ने, बत्तीमा लाग्ने किराहरू नियन्त्रण गर्न माउसुली नमार्ने चलन हाम्रा समाजमा अझै पनि रहेको छ। यिनीहरू हाम्रा मौलिक पहिचान हुन्।

त्यस्तै मकै,धान, गहुँ कोदो र तरकारी किराले सखाप पार्दा तितेपाती, निम, बोझो, तुलसी, सयपत्री, असुरो, गोदावरी, टिमुर, जामुनुबाट बनेको झोल छिट्नु, खरानी, गाईभैंसीको दूधबाट निस्केको मोही, गाईको दूध,गाईवस्तुको मलमूत्र खेतबारीमा प्रयोग गर्दा हानिकारक किराहरू त्यस ठाउँलाई छोडेर जाने र बाली उत्पादन पनि राम्रो हुन्थ्यो। मुसालाई मार्न मुसरीको प्रयोग गर्ने, पात हल्लाएर किराहरू मार्ने, किरा लागेका हाँगाहरू हटाउने र जलाउने त्यति बेलाका प्रमुख विधिहरू हुन्।

अल्लो र सनपातबाट कपडा उत्पादन, रुखका बोक्राबाट रेशा उत्पादन, फूलबाट भुवा निकाल्ने, डाँठबाट लोक्ता निकाल्ने, निकालिएको लोक्ता प्रशोधन गर्ने, प्रशोधित लोक्ताबाट धागो कात्ने, धागोबाट विभिन्न सामग्रीहरू बनाउने, तान बनाउने, बुन्ने, धागो मिलाउने अनिआवश्यकता अनुसारका कपडाहरू तयार पार्ने मौलिक प्राविधिक ज्ञान सिपहरू अहिले पनि उत्तिकै महत्त्पूर्ण छन्।

विभिन्न प्रजातिका बाँस तथा मालिङ्गोबाट चोया काड्ने, चोयाबाट महुला, डोको, दाम्लो, डोरी, थुन्छे, भकारी, घुम, खकन बुन्ने, लोक्ताबाट हाते कागज बनाउने,तोरी तथा अन्य वनस्पति पेलेर तेल निकाल्ने र धान, मकै, गहुँ, कोदो कुट्न पानी घट्टको प्रयोग गर्ने चलन आज भोलि कताकता मात्रै देख्न पाइन्छ।

कडा काठको घोचा, दलिन, डाँडाभाटा, थाँक्रो, लिस्नो, ढिकी, ओख्ली, मुस्ली, हलो, जुवा, हरिस, तोक्मा, मदानी आदि बनाउने। कमसल, नफुट्ने काठहरूको ठेकी, हर्पे, कठुवा आदि बनाउने, रातो माटो घर लिप्नमा प्रयोग गर्ने, कमेरे र कालो माटो घर रङ्गाउन, पाङ्गो लस्सादार माटोको हाँडी, भाँडा साथै विभिन्न प्रकारका सामग्रीहरू बनाउन प्रयोग हुने ज्ञानसिप तथा प्रविधिहरू महत्त्पूर्ण मौलिक ज्ञान, सिप र प्रविधिहरू हुन्।

आदिवासी किराँती समुदायमा कुसेऔंसीभन्दा अगाडि पिंडालु खान मिल्दैन, खायो भने मस्तिष्कले राम्ररी काम नगर्ने विश्वास गरीन्छ। पाका बूढाबाहरूले सुतेर पानी र खाना खानु हुँदैन, सर्पको जुनी पाइन्छ भन्ने चलन छ। यसको वैज्ञानिक कारण सुतेर खाँदा कहिलेकाही श्वासनलीमा अन्नपानी जाने र सर्को परेर मानिसको मृत्यु पनि हुन सक्ने हुन्छ। वैशाखे पूर्णिमापछि भटमास खान नहुने, खायो भने छालामा घाउ आउने विश्वास गरीन्छ। बङ्गुरको मासु पोलेर खाए शरीरभरि घाउ आउने विश्वास छ। मध्यदिनमा केटाकेटी वा अन्य व्यक्तिले अन्न भण्डारमा पस्न र निकाल्न नहुने, नभए कुलदेवता लाग्ने विश्वास गरीन्छ।

पानीमा दिसा पिसाब गर्नु हुँदैन। गऱ्यो भने अङ्ग कुहिन्छ, पाप लाग्छ भन्ने विश्वास थियो। पानीका स्रोतहरू सफा राख्न कुवा, धारा वा पानीको स्रोतलाई पूजा गर्ने गरीन्छ। जसले सफा, स्वच्छ र स्वस्थकर पानीको आपूर्ति भई स्वाथ्य जीवनयापन गर्नमा टेवा पुग्ने स्पष्ट देखिन्छ।

बाटोमा पिसाब फेर्नु हुन्न नत्र अँगेनामा बस्दा धुँवा आफूतिर आउँछ भन्ने चलन अझै छ। यसको कारण जतासतै पिसाब गर्दा वातावरण प्रदूषण हुने र विभिन्न रोगहरू फैलने हुँदा मानिसहरू बिरामी पर्ने सम्भावना हुन्छ। तसर्थ बाटोमा पिसाब फेर्नु हुँदैन भन्ने प्रचलन थियो।

वनजङ्गलमा पाइने चिराईतो ज्वरो आउँदा, घोडताप्रे टाइफाइड हुँदा, बाँको गानोगोला हुँदा, पाचऔंले, जटामसी, बोझो रोघाखोकी, जीउ दुख्दा, अभिजालो सर्पले टोकेको बेला, पखाला लाग्दा ऐंसेलु, जामुन खाने गरीन्थ्यो भने शरीरमा दर्द हुँदा मछिनोबाट बनेको झोलले मालिस गरीन्थ्यो। त्यस्तै शरीरको छालासम्बन्धी रोग र चिलाउने समस्या आइपरे निम, तितेपाती, अँगेरी मजिटोको जरा प्रयोग गरीन्थ्यो।

५.४ परम्परागत कलाको चिनारी र संरक्षण

परम्परागत कला प्राचीन समयदेखि चालचलनमा ल्याइएका व्यवहारिक जीवनमा प्रयोग हुने कलाहरू परम्परागत कला हुन्। मानिसले सभ्य र सुसंस्कृत समाजको निर्माण गर्ने क्रममा व्यवहारमा ल्याएका कलाहरू नै परम्परागत कला भित्र पर्दछन्।लेटाङका ग्रामीण क्षेत्रमा रहेका विभिन्न परम्परागत कलाहरूको संक्षिप्त विवरण निम्नानुसार रहेको छ।

क) चोयाबाट सामग्री निर्माण गर्ने कला

मानिसका आवश्यकताका आधारमा व्यवहारिक जीवनलाई सहजताका साथ सञ्चालन गर्न आवश्यक सामग्री निर्माण र व्यवस्थापन गर्ने कार्यमा सभ्यताको विकाससँगै मानिसहरू लागेका थिए। परम्परागत सामग्रीले अहिले आवश्यकतामा दरिलो साथ दिएको छ। चोयाबाट हुने डोको, भकारी, डालो, नाङ्लो जस्ता सामग्री तयार पार्ने कला लेटाङका ग्रामीण भेगमा अझै जीवित रहेको छ। घरायसी जीवनयापनमा चोयाबाट बनेका पेरुङ्गो, खुँगी, घुम, मोहला, फुर्लुङ, पेचा जस्ता सामग्री तयार पार्ने क्रम पहिलेदेखि नै चलिआएका छन्। गाउँघरमा यस्ता सामग्री पारेर जीविकोपार्जन गर्न समेत यस्ता कलाले भरपुर सहयोग पुऱ्याएको छ।

ख) खोस्टा वा परालबाट सामग्री बनाउने कला

मकैको खोस्टाको प्रयोग गरेर पिरा बनाउने कलालाई गाउँघरमा आमा दिदीहरूले अझै बचाइरहेका छन्। परालको गुन्द्री, सुकुल, ढाकी जस्ता सामग्री निर्माण गर्ने कला पनि हाम्रा गाउँघरमा अझै व्यवहारिक रूपमा प्रयोग भइरहेका छन्।

ग) रेखी लगाउने घर लिपपोत गर्ने कला

माङ्गलिक तथा अन्य दुःखद कार्यमा पुरोहितद्वारा रेखी लगाउने कला परम्परागत र धार्मिक आस्थाको प्रतीकको रूपमा जीवन्त रहेको छ। हाम्रा ग्रामीण गाउँघरमा अझै पनि विभिन्न रङका माटोले घर सिकुवा, लिपपोत गरीन्छ र घरको सिकुवा, आगनमा कलात्मक रूपमा लिपपोत गर्ने शैलीलाई हाम्रो गाउँघर मा अझै देख्न सकिन्छ।

५.५ प्रविधि र जिविकोपार्जनको सम्वन्ध

क) परम्परागत स्थानीय प्रविधि

स्थानीय प्रविधि भन्नाले परम्परागत रूपमा विकसित हुँदै आएको दैनिक घरायसी क्रियाकलापलाई अझ सरल, छिटो र प्रभावकारी तवरले पूरा गर्न अवलम्बन गरीने ज्ञानको व्यावहारिक प्रयोग भन्ने बुझिन्छ। इतिहासका विविध कालखण्डहरूमा विभिन्न संस्कृति र समुदायका मानिसहरूले आआफ्नो सिर्जनशीलताको प्रयोग गरी यस्ता विविध प्रविधिहरूको विकास र प्रयोग गर्दै आएका छन्।

परम्परागत स्थानीय प्रविधिहरू

ढिकीः नेपालमा वा अन्य देश जस्तै भारतमा समेत प्रयोग गरीने काठ/फलामबाट बनेको साधारण घरेलु यन्त्र हो। यो यन्त्र पहिलो दर्जाको उत्तोलक हो। ढिकी, धान वा अन्य कुनै अन्न कुट्न प्रयोग गरीने पुरानो साधान हो।	
जाँतोः जाँतो दाल, गहुँ, मकै, कोदो आदि पिस्न प्रयोग गरीने दुई चेप्टा ढुङ्गाद्वारा निर्मित हातले चलाइने प्राचीन उपकरण हो। यसलाई धार लगाउन प्रयोग गरीने वस्तुलाई कुन्जो भनिन्छ।	
ओखल र मुसलः ओखल विभिन्न खाद्यपदार्थ कुट्न, पिस्न तथा मिसाउनको लागि प्रयोग गरीने बीचमा खाल्डो परेको ढुङ्गा, काठ तथा धातुको औजार हो। यसमा मुसलले उचालेर हिर्काउँदै कुट्ने गरीन्छ।	

घट्टः पानी घट्ट पानीबाट चल्ने अथवा घुम्ने एकप्रकारको यन्त्र हो जसको प्रयोगबाट मकै, गहुँ, कोदो, फापर जस्ता खाद्य पदार्थहरू पिस्ने घट्ट पानीबाट चल्ने घरेलु यन्त्र हो। पानीलाई अग्लो ठाउँबाट काठको डुँडमार्फत छाँगो बनाई त्यसले हिर्काएपछि घुम्नेगरी पानीघट्टको मदानी राखिएको हुन्छ। मदानी घुमेपछि घट्टमा जोडिएको ढुङ्गाको जाँतो चल्न थाल्छ र अन्न पिस्न थाल्छ। अन्न निरन्तर खस्नको लागि यसको माथि सोली अथवा कोठो राखिएको हुन्छ। सोलीमा अन्न खन्याइन्छ र अन्न सोलीबाट सोलीको मुखमा भएको धारा हुँदै घट्टमा खस्दछ। सोलीबाट अन्न खस्नको लागि सोलीमा कम्पनको आवाश्यकता हुन्छ। यसको लागि सोली र घट्टको माथिल्लो फक्लेटोमा कटकटे अथवा चरो जोडिएको हुन्छ। घट्ट चलाउने व्यक्ति लाई घटेरो भनिन्छ।	
कोलः तेल निकाल्न प्रयोग गरीने एक परम्परागत यन्त्र हो। कोल तोरी, तिल पेल्नका लागि परम्परागत रूपमा प्रयोग गर्दै आएको ठूलो जातो जस्तो यन्त्र हो। यसको माथिल्लो भागमा लिङ्गो ठड्याईएको हुन्छ र त्यसमा जोडिएको त्रिकोण आकारको काठको दलिनलाई मानिस वा गोरुको सहायताले गोलाकार वृत्तमा घुमाइन्छ। यसो गर्दा लिङ्गले जोडिएको ढुङ्गाको गोलाकार पाटोलाई घुमाउछ र तोरी (तेलहन) पेलेर तेल निकाल्छ।	

ठेकीः ठेकी काठबाट बनेको परम्परागत नेपाली भाँडो हो। यो दही जमाउने, दही मथ्ने मोही पार्ने, मोही अथवा दही राख्ने काममा प्रयोग गरीन्छ। ठेकी सामान्यतया दार अथवा देवदार नामको रूखको काठबाट बनाइन्छ। ठेकीमा मोही पार्न मदानीलाई काठको घुर्रोमा अड्याएर नेती नामको डोरीले दुईतिर तान्दै मदानी घुमाउने गरीन्छ।	
मदानी, नेती र धुर्रोः ठेकीमा मोही पार्न मदानीलाई काठको घुर्रोमा अड्याएर नेती नामको डोरीले दुईतिर तान्दै मदानी घुमाउने गरीन्छ।	
कुमालेः माटाका भाँडाकुँडा बनाउने परम्परागत पेशा अङ्गालेका व्यक्तलाई कुमाले भनिन्छ। एउटा ठूलो चक्कामा फलामको डण्डीले घुमाएर गिलो माटोलाई विभिन्न भाँडाकुँडा स्वरूप दिइन्छ।माटोबाट बनेका भाँडाकुँडालाई आगोको भट्टीमा पोल्ने काम गरीन्छ।	
आरनः आरन भनेको धातुजन्य बस्तुको उद्योग हो। आरनमा कच्चा धातु गालेर पगालेर निश्चित स्वरूपको भाँडा वर्तन या हातहतियार बनाइन्छन्।	

परम्परागत रूपमा स्थानीय सिप, स्रोत र साधनको प्रयोग गरी निर्मित र परिष्कृत सामाजिक, सांस्कृतिक र भौगोलिक पक्षहरूसँग प्रत्यक्ष रूपले जोडिएका प्रविधिगत चालचलनहरूलाई स्थानीय प्रविधि भनिन्छ। कुटानी पिसानी कार्यमा पानी घट्टको प्रयोग, खेतबारी खनजोत गर्न हलोको प्रयोग आदि स्थानीय प्रविधिका केही उदाहरणहरू हुन्।

ख) स्थानीय प्रविधिको महत्त्व

स्थानीय प्रविधिको महत्त्वलाई निम्नलिखित बुँदाहरूबाट प्रस्टयाउन सकिन्छ:

(क) स्थानीय प्रविधि वैज्ञानिक ज्ञान र प्रविधि विकासको आधार हो।

ख) स्थानीय स्रोत र साधनको समुचित उपयोग हुन्छ।

(ग) स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले प्रयोगकर्तालाई जीविकोपार्जन गर्न सहज हुन्छ।

(घ) स्थानीय स्तरमा आर्थिक गतिविधि बढ्न गई राष्ट्रको आर्थिक विकासमा टेवा पुग्दछ।

(ङ) स्थानीय प्रविधि समाज र राष्ट्रको भौगोलिक तथा सांस्कृतिक पहिचान हो।

(च) स्थानीय प्रविधिको प्रयोगले इन्धनको बचत हुन गई वातावरण संरक्षणमा टेवा पुग्दछ।

(छ) स्थानीय प्रविधि सुलभ र सरल भएका कारण सबै मानिसहरूले यसको प्रयोग गर्न सक्छन्।

मानव विकासका विविध चरणहरूसँगै परम्परागत प्रविधिहरूको विकासमा समेत थप परिष्कार र विकास हुँदै आएको पाइन्छ। ढुङ्गे युगमा दुई ढुङ्गाहरूको घर्षणबाट उत्पादन गरीने आगो निकाल्ने प्रविधि परिष्कृत भएर क्रमशः झुलो चकमक, सलाई हुँदै लाइटरसम्म आइपुगेको छ। लोहोरो र सिलौटो प्रयोग गरी चलेको पिस्ने प्रविधि परिष्कार हुँदै जाँतो अनि पानी घट्टसम्म पुग्यो। घरघरमा प्रयोग गरीने मिक्चर र मीठो, तोरी आदि पेल्ने त्यसैको परिष्कृत रूप हो।

परम्परागत रूपमा युद्धका लागि हतियारहरू बनाउन वा कृषिका लागि औजारहरू बनाउन आरन प्रविधिको प्रयोग गरीयो। त्यसै प्रविधिको परिष्कार भएर आज ठूलठूला कारखानाहरू बनेका छन्। त्यस्तै तेल पेल्ने कामका लागि प्रयोग गरिएको कोल प्रविधि विकसित भएर आज आयल मिल बन्न पुगेको छ। सागलाई गुन्द्रुक र मुलालाई सिन्कीका रूपमा पछिका लागि सुरक्षित गर्ने प्रविधि पनि यस्तै परम्परागत स्थानीय प्रविधि हो।

खेत जोत्नको लागि हलोको प्रयोग गरीन्थ्यो भने अहिले ट्याक्टरको प्रयोग गरीन्छ। धान काट्न धान काट्ने मेसिन (रिपरं)को प्रयोग बढ्दो छ। पहिले भारी बोक्न गोरु गाडाको प्रयोग हुन्थ्यो। अहिले भारी बोक्न ट्याक्टरको प्रयोग हुन्छ। दाउरा, भुस आदिको चुल्हो परिष्कृत भएर ग्याँस र इन्डक्सन (विजुलीबाट चल्ने) चुल्हो बनेको छ। खोला तर्न प्रयोग हुने तुइनको विकसित रूप केवलकार वा रोप वे हो भन्न सकिन्छ।

५.६ खानाको परिकार व्यवस्थापन

हामी नेपालीहरूको मुख्य खाना दाल भात तरकारी हो। दाल, भात, तरकारीसँग चटनी, मोही, घिउ आदि पनि मिलाएर खाने गरीन्छ। ढिँडो पनि हाम्रो पररम्परागत परिकार हो। यी परिकार बाहेक जातीय रूपमा विशेष चाडपर्वमा अन्य विभिन्न परिकारहरू पनि नेपाली भान्सामा पाक्ने गर्छन्।

आफ्नो खानपिनका परम्परा र विशेषताहरूका बारेमा जान्नु र लोक परिकारहरू पकाएर खान—खुवाउन सक्नु महत्त्वपूर्ण सामाजिक—सांस्कृतिक सिप हो। संस्कृतिको स्वादले हाम्रा सामाजिक र आर्थिक सम्बन्धलाई सरस र सहज बनाउन सक्छ।

गुन्द्रुक र भटमास

गुन्द्रुक र भटमास एक लोकप्रिय नेपाली परिकार हो। गुन्द्रुकलाई रायो साग, रायोको पात, मुलाको पात र फूलगोभी जस्ता धेरै पातदार तरकारीलाई सुकाएर बनाउने गरीन्छ। यो एक बहुमुखी खानायुक्त वस्तु हो जुन दुवैलाई तरकारी वा अचारको रूपमा पनि तयार पार्न सकिन्छ। यसलाई सुप बनाएर खाँदा बढी उपयुक्त हुन्छ।

भुटेको मकै

भुटेको मकै परम्परागत खाजाको परिकार हो। यो स्वादिष्ट र पौष्टिकताले भरिपूर्ण तरकारी पनि हो। गाउँघरतिर सजिलो र सहज नास्ता हो, भुटेको मकै। अहिले सहरियाको जिब्रो पनि भुटेको मकैमा लोभिएको छ। फिल्म हल वा रेष्टुरेन्टमा खाइने पपकर्न पनि भुटेको मकै नै हो। तर, गाउँघरको रैथाने मकै र फिल्म हलमा खाइने पपकर्न केही भिन्न छन्।बाहिरको पपकर्नभन्दा घरमै भुटेको मकै स्वस्थकर हुने विशेषज्ञहरू बताउँछन्। मकैमा धेरै तेल वा घिउ प्रयोग गर्न नहुने उनीहरूको सल्लाह छ। मकैमा लसुन र मरिचको धुलो हालेर खाँदा मुटु बलियो हुने पनि विशेषज्ञहरूको राय छ।

अहिले सहरिया र सभ्य भनिने मानिसहरूको जिब्रोमा ट्वाक्क जिब्रो पड्किने आयातित पत्रुखाना जस्तै चाउचाउ, चिप्स, चटपटे, पानीपुरी आदिका कारण स्वस्थबर्द्धक स्थानीय परिकार भुटेको मकै खाने चलन घट्दो छ। यस्ता बाहिरका खानाभन्दा भुटेको मकै धेरै स्वस्थकर हुने जानकारहरू बताउँछन्।

कोदोको रोटी

कोदोको रोटी पनि एक किसिमको रैथाने खाजा हो। कोदोको रोटी पनि आकारको आधारमा फरक-फरक खालको हुन्छ। कोदो शरीरलाई फाइदा दिने खानेकुरामध्ये एक हो। आजभोलि ठूला ठूला होटल रेष्टुरेन्टहरूमा कोदाको रोटी खाने चलन बढ्दो छ। कोदोको रोटी तेल, घिउमा पकाएर तथा पातमा हालेर तावामा पकाएर तयार गरीन्छ।

ढिँडो

ढिँडो नेपाली रैथाने परकार हो। पहिले पहिले ढिँडो गरीबीको चपेटामा परेका मानिसहरूले मात्र खाने परिकारका रूपमा लिइन्थ्यो। हाल नेपाली रेस्टुरेन्टमा ढिँडोको परिकार पाइन्छ। नेपालका विभिन्न क्षेत्रहरूमा सञ्चालित घरबास (होमस्टे)मा मुख्य परिकारको रूपमा नै लोकल कुखुराको मासु र ढिँडो खुवाउने गरीन्छ। ढिडो भन्ने बित्तिकै भने कोदाको ढिँडोलाई नै बुझ्ने गरीन्छ।

दहीचिउरा

नेपालमा दहीचिउरा पनि खाजाको रूपमा प्रयोग गरीने एउटा उपयुक्त खाद्य परिकार हो। खासगरी देश भरी तथा यस क्षेत्रमा असार १५ गतेलई दही च्यूरा खाने चाडको रूपमा लिइन्छ।

चतामारी

चतामारी अण्डाहरू, चीज, मासु वा तरकारीयुक्त एक नेपाली चामलको रोटी हो। यसैकारण यसलाई कतिपयले नेपाली पिज्जा पनि भन्छन्।

खिचडी

एक प्रकारको नेपाली परिकार हो। यो परिकार नेपाल, भारत बङ्गलादेश र पाकिस्तानका केही स्थानहरूमा प्रमुख भोजनको रूपमा प्रयोग हुने गर्दछ। नेपाल तथा उत्तर भारतमा माघे सङ्क्रान्तिका

दिन यो परिकार प्रायः प्रत्येक हिन्दू घरमा पकाएर खाने गरीन्छ। यस दिन खिचडी खानुको विशेष रूपले प्रचलन रहेको छ। पौष १५ लाई खिचडी खाने दिनको रुपमा लिइन्छ।

सातु

मकै, भटमास, गहुँ, चना आदिलाई भुटेर धुलो बनाई सातु बनाइन्छ जसलाई सामान्यतया पानी वा दूधसँग पिउने गरीन्छ। खाजाको रूपमा प्रयोग गरीने सातु शरीरलाई फाइदाकारी मानिन्छ। मसलासँग मिसाइएको सातुलाई रोटी जस्तै बनाएर खानाको रूपमा पनि प्रयोग गरीन्छ। स्थानीयहरूले यसलाई सत्तु रोटी भन्छन्।

भक्का

भक्का चामलको पिठोबाट बनाइने परिकार हो। यो पानीको बाफबाट पकाइन्छ। विशेष गरी यो परिकार तराईमा जाडो मौसममा बिहानको खाजाको रूपमा खाइन्छ।

कन्दमूल परिकार

माटामुनी फल्ने खानका लागि प्रयोग गरीने चिजहरूलाई कन्दमूल भन्ने गरीन्छ। चाडपर्व विशेषमा कन्दमूलको महत्त्व रहेको छ। खासगरी माघे सङ्क्रान्तिमा तरुल, सखरखण्ड (सुठुनी) लगायतका कन्दमुल खाने गरीन्छ। त्यस्तै पिँडालु, कच्छु, आदि पनि खाने चलन हाम्रो समाजमा रहेको छ।

खोले डल्ला

खोले भातमा कोदोको पिठोबाट बनाइएका साना साना डल्लाहरू पकाएर पाइने यो एक प्रकारको परिकार हो। स्वादअनुसार डल्लामा नुन लगाएर पकाउने गरीन्छ। खोले प्रकारको भातमा पकाइने डल्ला भएकाले नै यो परिकारलाई खोले डल्ला भन्ने गरिएको हो।

भुङ्ग्रे रोटी

मकै, कोदो, गहुँ, धान आदिको पिठोबाट केरा, साल, चिउरीको पातमा रोटी बनाई बाहिर पट्टी बाक्लो पातले ढाकेर आगोको भुङ्ग्राो मुनी राखेर पकाई खाने रोटी नै भुङ्ग्रे रोटी हो। यो रोटी स्वादअनुसार टिमुरको अचार, लोकल टमाटरको अचार, धनियाँको अचार, गुन्द्रुकको अचार आदिसँग खाइने मौलिक नेपाली परिकार हो।

नेपालमा रहेका विभिन्न जातजातिहरूले आ–आफ्नो चाडपर्वमा विभिन्न खाले परिकारहरू बनाउने गर्दछन्। नेवार समूदायमा चटामरी, छोयला, कचेला, जुजुधौ, सय बजी, आयला आदि परिकारहरू लोकप्रिय रहेको पाइन्छ भने लिम्बू समुदायमा याङ्बेन र सेर्गेम्बा प्रचलित छन्।

त्यसैगरी किराँत राईहरूको विशेष परिकार वाचिपा अर्थात तिते हो। थारु समुदायमा डिक्री, घोंगी, गेटा (गँगटा) मछछी (माछा) लगायतका परिकारहरू माघी पर्वमा विशेष गरी खाने गरीन्छ।

यसका अतिरिक्त असार पन्ध्रमा दही चिउरा, साउन पन्ध्रमा खीर, जनै पुर्णिमामा क्वाँटी, तिहारमा सेलरोटी, माघे सङ्क्रान्तिमा तरुल, घिउ, चाकु, तीलको लड्डु , साथै विभिन्न चाडपर्वमा मासु जन्य विभिन्न परिकारहरू पनि बनाएर खाने चलन हाम्रो समुदायमा रहेको छ।

५.७ समुदायको विकासमा प्रविधिको सकारात्मक भूमिका

परम्परागत कलाको सामाजिक कला र संस्कृतिले समस्त राष्ट्रको परिचय दिन्छ। हाम्रो भेषाभुषा, हाम्रो कला र संस्कृति नै भएन भने हाम्रो चिनारी हराउँछ। हामीलाई विश्वमा नेपाली भनेर चिनाउने वस्तुहरू भनेको हाम्रो भाषा, हाम्रो पहिरन, हाम्रो कला र संस्कृति नै हो। यी तत्त्वहरूको अभावमा हामीले हाम्रो

परिचय दिन सक्दैनौ। त्यसैले हाम्रो कला र संस्कृति हाम्रा गहना र हाम्रा परिचय हुन्। यी र यस्ता परिचयहरूलाई संरक्षण र विकास गर्न सके मात्र यिनीहरू दिगो रहन्छन्। यिनीहरूको संरक्षण गरेर भोलिको पुस्तासम्म पुर्याउन परिवार र समाजको प्रेरणात्मक भूमिका हुन जरूरी छ।

आजभोलि लोकसंस्कृति र लोककलाका प्रतियोगिताहरू विश्वव्यापी हुँदै छन्। नेपालमा पनि पञ्चायती काल मै लोकदोहोरी प्रतियोगितालाई खेलकुदको रूपमा समावेश गराएर यसका पारखीहरूको मनोबल उँचो गराउने प्रयास भएको पाइन्छ। त्यसपछिका दिनहरूमा समेत आयोजना हुने मेला महोत्सवमा लोक दोहोरी प्रतियोगिता सञ्चालन गरेर कलाकारहरूलाई अभिप्रेरित गर्रिंदै आएको छ। केही वर्ष यता त कलाकारहरूले संस्थागत रूपमा सङ्गठित भएर यो क्षेत्रको विकासमा टेवा पुऱ्याउँदै आएका छन्।

५.८ परम्परागत कलाहरूको जानकारी

क) नृत्यकला

धान/पालम नाचः धान नाच लिम्बू जाति (याक्थुङ) को एउटा प्रसिद्ध लोकनृत्य हो। यसलाई लिम्बू भाषामा यालाङ अथवा यालक्मा भनिन्छ। यसको उत्पत्ति नेपालको लिम्बूवान क्षेत्रमा भएको हो। यो नृत्य उत्तरी लेटाङको वाराङ्गी क्षेत्रमा नाचिन्छ। यो नृत्यसँग गाइने गीतलाई पालाम भनिन्छ।

बालन नाचः खासगरी ब्राह्मण-क्षेत्री समाजमा बालन गायन र त्यसको लयसँगै नाच्ने परम्परा धेरै पुरानो हो। ब्राह्मण-क्षेत्री समाजमा प्रचलित रहेको हुनाले यसलाई 'बाहुननाच' पनि भनिन्छ। बालन, नेपाली संस्कृतिको एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो। पश्चिमा संस्कृतिको प्रभावसँगै केही यता बालन गाउने र नाच्ने चलनमा कमी मात्र आएको छैन, यो चलन झण्डै लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ।

सङ्गिनी नाचः यो केटीहरू वा आइमाईद्वारा गीत गाएर नाची-नाची खेल्ने एक परम्परागत नृत्य हो। सङ्गिनी नाचमा धार्मिक ग्रन्थहरू जस्तै रामायण, महाभारत, गीता आदि जस्ता काव्य ग्रन्थहरूको कुरालाई गीत र लयमा परिणत गरी ताली बजाई नाच्ने र गाइने गरीन्छ। यस्तै नृत्यलाई 'सङ्गिनी' भन्दछन्। वरिपरी गोलो घेरामा एक आपसमा हात जोडी वरिपरी घुम्दै गाउँदै नाच्दै गरीने यो सङ्गिनी गीत सुन्नमा मीठो हुन्छ। विस्तारै गीत गाउँदै र नाच्दै गरीने यो सङ्गिनी नाच बढ्दो आधुनिकीकरण सङ्गै विस्तारै लोप हुने स्थितिमा पुगेको छ त्यसकारण यसको संरक्षणमा सबैले ध्यान पुर्याउनु जरुरी छ।

चण्डी नाचः नेपालको पूर्वी पहाडको वल्लो किराँत, माझ किराँत र पल्लो किराँतका सुनुवार र राई जातिका विभिन्न चाड पर्व मध्य प्रमुख रूपमा मानिने चाड हो। जसलाई पर्वते बोलीमा पूजा भनिन्छ। यो चाड प्रमुख खेती धान रोप्ने समय बैशाख पूर्णिमादेखि पञ्चमीसम्म मनाइन्छ। जसलाई दोङ्वाङ(उधौंली) वा काम गरेर खाने समय भनिन्छ। त्यसै गरी बाली उठाई काट्ने समयमा मङ्सिरे पूर्णिमामा पनि मनाइन्छ जसलाई दोङ्दावा(उधौंली) वा बसिखाने समरी भनिन्छ। यो नाच राई जातिको अति प्रसिद्ध तथा एकमात्र नाच हो। यो समूहमा सयौं व्यक्तिहरू नाच्दछन्। तर राईहरूको ताल एउटै हुन्छ भने सुनुवारहरूको १२ ताल हुन्छ। बाल, युवा, वृद्ध सबै नाच्दछन्। यो नाच सुनुवारहरू चण्डीथानमा र प्रतेक घर-घर मा घुमी-घुमी नाचिन्छ भने राईहरू देवीथान वरिपरि गोलाकार भएर नाचिन्छ। थोरै जना नाच्ने भएमा पङ्क्ति भएर नाच्दछन्। नाच्नेहरूको पङ्क्तिभित्र एक नायक तथा नायिका हुन्छन् जसले सेतो फेटा बाँधेको हुन्छ। वरिपरि घुमीघुमी नाचिने यो साकेला नाचमा आआफ्नो जातीय भेषभूषाका हातमा झुम्के रुमाल फूलपाती लिएर नाचिन्छ।

हुर्रा नाचः यसको चलन खासगरी मगर जातिमा विद्यमान छ। यसमा नातेदारबाहेक र पर्ने समेतका केटाकेटी आइमाई लोग्नेमान्छे सँगसँगै हातमा हात मिलाई नाच्ने र गाउने परम्परा छ। आफ्नो नातेदारका साथमा नाच्दा बेनाताका केटाकेटी आएका खण्डमा नातेदारहरूले उनीहरूलाई पनि नाच्ने मौका दिन्छन् र रमाइलो गरी नाच्दछन्। यसलाई मगर जातिहरूले ठूलो चाडको रूपमा मनाउने गर्दछन्।

लाखे नाचः नेवार समुदायले कुनै विशेष जात्रा अथवा पर्वको उपलक्षमा लाखेको मुखुन्डो पहिरिएर गरीने परम्परागत नृत्य हो। नेवार समुदायमा विभिन्न प्रकारका नाचहरू नाचिन्छन्। प्राय: नाच देवीदेवताका हुन्छन्। यी मध्ये लाखे नाच धेरै रोचक हुन्छ। यो नाच गुँला पर्वमा उपत्यकाका विभिन्न ठाउँमा र इन्द्र जात्रामा काठमाडौंमा देखाइन्छ। मुख्यतया, नवदुर्गा नाच भक्तपुर लगायत बनेपा, नाला, धुलिखेल, पनौती, साँगा, देवपत्तन आदि ठाउँमा देखाइन्छ।

सेलो नाचः विशेष गरी नेपाल र भारतका विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने तामाङ जातिहरूले आफ्नो विशेष समारोहहरूमा प्रदर्शन गर्ने नाच हो। यो नाच तामाङ सेलो गीतमा नाच्ने गरीन्छ। एकल वा युगल र समूहमा समेत नाच्न मिल्ने यो सेलो नृत्य नेपालमा मध्य पहाडी भेगमा अत्यन्त लोकप्रिय छ।

ख) हस्तकला

व्यक्तिद्वारा सिर्जनशीलतालाई मूर्त रूप दिन हातले भौतिक रूपमा माटो काठमा जस्ताको त्यस्तै उतार्नु हस्तकला हो। लेटाङ ३ का स्व. अङ्गबहादुर श्रेष्ठ हस्तकलामा राम्रो सिप भएका व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो। चित्र, मूर्ति आदि हस्तकालाका नमुना हुन्।

ग) चित्रकला

चित्रकारी भनेको रङ र रङ वा अन्य माध्यमबाट वस्तुलाई कपडा वा कागजमा उतार्ने विधि हो। लेटाङ नगरपालिका लेटाङ-६ मा रहेका चित्रकार मनोज राई, सन्तोष बि क मनिष लिम्बू र धनश्याम राईलाई चित्रकारको रूपमा लिइन्छ।

घ) मूर्तिकला

मूर्तिकला कलाकारिताबाट विभिन्न स्वरूप र आकृति सहितको भौतिक वस्तु तयार गर्नु हो। लेटाङ नगरपालिका लेटाङ ३ मा रहेका मूर्तिकार श्रीप्रसाद किराँती, लेटाङ २ मा रहेका मूर्तिकार नवीन सुवेदी, लेटाङ ९ मा रहेका मूर्तिकार ओम प्रकाश गदाइली रहेका छन्।

ङ) काष्ठकला

कलाकारिताबाट विभिन्न स्वरूप र आकृति सहितको काठका भौतिक वस्तु तयार गर्नु हो काष्ठकला। यसको नमुनाको रूपमा लेटाङ—३ कमलपुरमा बसोबास गर्ने मनिहर्क राईलाई लिन सकिन्छ। उनी पेसाले सिकर्मी हुन्। उनले किसानका लागि काठको धान झार्ने थ्रेसर, मल बोक्ने तीन चक्के ट्रली, चारचक्के ठेला निर्माण गरेका छन् तथा २०४४ सालमा खानेपानीको कार्यक्रममा तत्कालीन राजारानी वीरेन्द्र र ऐश्वर्य लेटाङ आउँदा उनले काठको साइकल बनाई चलाएर देखाउने अवसर पाए। यतिबेला राजारानीबाट एक हजार रुपैयाँ बक्सिस पाएका थिए।

काठको साइकल

काठको धान झार्ने थ्रेसर

५.९ स्थानीय योजनामा कला संस्कृतिको विकास

कला र संस्कृति समाजको ऐना हो। यसबाट समाजको स्वरूपको यथार्थ चित्र हेर्न सकिन्छ। लेटाङ नगरपालिकाले नगरको कला र संस्कृतिको जगेर्ना, संरक्षण र सम्वर्द्धनको लागि योजना बनाएको छ। लेटाङ नगरपालिकामा रहेका साहित्य तथा कला केन्द्रहरूलाई सहयोग गर्ने, साहित्यकार तथा कलाकारहरूलाई सम्मान गर्ने जस्ता कामहरू नगरले गरीरहेको छ।

५.१० हाम्रा सस्कृतिक पोसाक र गर गहनाहरू

क) पोसाकहरू

नेपाली

लिम्बू

तामाङ

शेर्पा

मगर

गुरुङ

राई

थारू

ख) गर गहनाहरू

बाला

मुन्द्री

औठी

सिक्री

मङ्गलसूत्र

माडबारी

तिल्लहरी

नौगेडी

टिकमा

सुनको जुन क्लिप

टेंगुरा

जन्तर

कान्था

तायो नेकलेस

मकाशी

धागो

जेरी हार

बुलाकी

साम्याङफूङ

शिरबन्दी

कल्ली

कण्ठ

बाही

जन्तर

५.११ हाम्रा परम्परागत बाजाहरू

मादल

खैंजडी

मुर्चुङ्गा

दमाहा

बिनायो

हुड्को

पञ्चै बाजा

५.१२ ठेट नेपाली परम्परागत शव्दहरु

- अर्सा = चामलको पिठोबाट बनाइने मिठो गुलियो पुरी जस्तो पातलो रोटी
- अनौ = हलो मा गाडेको समत्ने हयाण्डल।
- आँट = गाउ तिरका घरमा हुने माटोको अग्लो भाग। बत्ती राख्ने प्रयोग हुन्छ ।
- आंटी= गाउ तिर हुने घर को माथिल्लो तल्ला।
- आँटी : माथितिरको तल्ला (बुईगल भन्दा तलका)
- आनेः घ्यु राख्ने काठको भाँडो यो ठीक्क एकमानो जाने हुन्छ।
- ओहोरा = वनभोज
- कच्चलः लालटीनको बत्तीबाट निस्केको ध्वाँसो, जुन लालटिनको माथिल्लो भागमा जम्मा भएर बसेको हुन्छ।
- कन्टक= कम खर्च गरेर वा क्न्जुस्याई गरेर जोगाड गर्ने।

- कन्तुर = पैसा राख्ने सानो बाकस।
- कन्दानी = कम्मर वरिपरि बाधिने धागो, जस्ले लङौटि अडयाऊन मद्दत गर्छ।
- कमेरो = सेतो रङ को माटो
- कल्स्यौली: बिहेमा कलश बोक्ने केटी।
- करेसा = बगैचा।
- कस्यौंडी = बाटुलो परेको भात पकाउने बाक्लो भाँडो।
- कालीपोके = मकैमा हुने विकार अथवा एक प्रकार रोग हो जुन रोग लाग्दा मकैको दाना कालो हुन्छ।
- कुँडे = कुँडो पकाउने वा कतै कतै दूध पकाउने भाँडो।
- कुँडो = गाई भैंसीले खाने पिठो राखेको झोल पदार्थ।
- खलाँती = फलाम पोल्ने ठाममा (आरनमा) फुक्ने सधान (छाला बाट बनेको हुन्छ)।
- खलो : दाईं गर्न खेतमा खुर्केर चिल्लो पारेको ठाउँ।
- खँड्यौली = कनिका, चामलबाट चोक्टेर बनेको मसिनो धुलो।
- खँड्कुलो = ठूलो पानी तताउने, बिहे, भतेरमा भात पकाउने भाँडो हो।
- खाजा = पोते उन्दा छरिएको दाना।
- खुरा = जुत्ताको कुर्कुच्चा।
- खेदा = जङ्गली हात्ती पकड्ने काम।
- गन्धक = बारूद मा हुने एक प्रकारको रसायनिक पदार्थ।
- गट्टे = तोरी ठटाइसकेर बाँकी रहेको तोरीको बोट (झ्याङ्टा); स- साना ढुङ्गालाई हातमा उफारेर खेल्ने।
- गाभा = कर्कलाको पात गाभो / धान, कोदो को एक रोपो।
- गीठा = गिठ्ठा / तरुलको जमीन् मुनि नभै जमीन् माथि लहरामा फल्ने फल्।
- गौवा = दही वा मोही राख्ने काठको भाँडो।
- घुम = पानी पर्दा ओत लाउने साधन, बास र सालको पातले छाएको हुन्छ।
- चम्काचधुँवा = बिहे हुने १/ २ दिन अघि बेहुलो र बेहुलीको घरमा जग्गे बनाउने काम।
- चित्रा = चित्रो / बाँस बाट बनेको एक प्रकार को गुन्द्री।
- चिम्टा = आगो चलाउन /आगो चलाउदा प्रयोग हुने दुईवटा चुच्चो भएको/बनाईएको फलामे औजार।
- चुठुवा = काठको सानो भाँडो, चुक अमिलो राख्न प्रयोग गरीने / चुठ्ने थाउ, एक प्रकर्को पित्तलको बाटा जस्तै त्यसमा पाहुना वा ठूलाठालु लाई हातखुट्टा धुने भाडो।
- चोटा = घरको पहिलो तला अर्थात भुईंतला माथिको तला।
- चौंठे = आने भन्दा अलिक अग्लो र साँगुरो काठको भाँडो जुन चुक राख्न प्रयोग हुन्छ।
- च्याख्ला= = मकैको चामल, मकै वा गहुँको खस्रो पीठोलाई नि च्याख्ला भनिन्छ।
- छ्यापी /दुङ्दुङे = एक प्रकारको लसुन, प्याज बर्गको साग। प्रायः जसो यसको साग आलुसँग पकाएर खान गरीन्छ।

- हल्लुँड =जुवा र हलोलाई जोड्ने छालाबाट बनेको डोरी जस्तो बाटिएको वस्तु।
- जोतारो= जुवा र हलोलाई बाँध्ने डोरी।
- झाँझर = प्वालै प्वाल भएको पन्यौं, टयामी ।
- टाट्नो = खसी बख्रालाई घाँस हल्ने ठाँउ।
- टुडो : कोदो ठटाएर रहेको भुस जस्तो, अनि केही चिजको छेउ वा कुनो वा चुच्चो।
- टोलुग् = मही राख्ने ठूलो ठेकी।
- टौवाः पराल राख्न बनाइने टाँड।
- ठेकी : दही मथ्ने काठको भाँडो, मही राख्ने अथवा दही राख्ने काठको भडो।
- ढुङ्ग्री = आगो फुक्ने फलाम वा बाँसको सोते।जसको दुवैतीर प्वाल हुन्छ।
- तगारो = अगनमा गेटको ठाउमा हुने काठ वा ढुङ्गा वा बाँसको खम्बामा घोचा छिराएर बनाउने बाधा।
- तसेली= बाटुलो परेको भात पकाउने पातलो भाँडो।
- तारिको = खाँबो र दलिन बीचमा राखिने काठ (खाँबोमा दलिनको लोड ट्रान्सफर गर्ने)।
- तुर्नु = सकाउनु।
- दलीन = घरको पहिलो तल्ला अड्याउने काठ
- दाप = खुकुरी राख्ने खाम।
- धरान = काठ काट्ने, आरा लाउने ठाँउ।
- धुर्सूल = एक प्रकार को बुट्यान हो जुन तराई भेगमा पाईन्छ । यसको फूल जुन अरु फूल भन्दा भिन्न हुन्छ, प्राय जसो स्वस्थानी पूजाको लागि प्रयोग हुने ।
- धुरी = छानोको चुचो परेको भाग।
- नल = कोदोको डाँठ।
- नारा= जुवा र हलोलाई बाध्ने छाला बाट बनेको डोरी हल्लुँड ।
- निदाल = तलो छाप्दा प्रयोग भएको ठूलो रुखको मुढो।
- पक्कु = मासु मासु छानेर पकाएर रखिने एक परिकार।
- पगटो/ पोहोटो = चामल नलागेको धान।
- पट्टुवा : दाम्लो= नाम्लो बुन्न निकालिने रेसादार बोक्रा, यो खनियो, चिप्ले, ओडालो आदिको हाँगाबाट निकालिन्छ। सनपाट बाट पनि निकालिन्छ।
- पट्याँस / पटेस= नाङ्लो।
- पन्चपाला : बिशेषत पुजामा प्रयोग हुने सानो तामाको पानी राख्ने पाँच खोपा भएको भाँडो।
- पाली = घरसँग जोडिएको भिरालो छानो भएको भाग।
- पाँजा = धान काट्ने बित्तिकै सुकाउन फिँजाएर राखेको।
- पुल्ठी = सलेदो र मटितेल हलेर बालिने।
- बत्ती = टुकी, डिबिया।
- पेरुङ्गो = परेवा राख्ने, सुङ्गुरका पाठा बोक्ने, माछा, मासु, कुखुरा बोक्न प्रयोग हुने बाँसको आँखी झ्याल जस्तो परेको चोयाबाट बनेको झोला।

- फोग्टो = खेतको हलो नलाग्ने सानो गरो।
- फरिका = सेउला, सिमाली आदिले बनाएको बार्ने चित्रो।
- फुलमिठाई = पशुपति आदिका तीर्थस्थलमा फूलपातीसँग पाईने सेतो मिठाई।
- बम्कनु = ब्यर्थमा रिसाउनु।
- बरणी= बिहे गर्दा बेहुलीको बाबुले बेहुलोलाई गरीने पुजा।
- बरियो = डोको बोक्ने नाम्लोको डोरी।
- बलेनी = धुरीको पानी झर्नेठाँउ, बलेसी।
- बसिला = काठको हलो वा सामग्री बनाउँन ताछ्ने सानो कुटो जस्तो धारिलो हतियार वा औजार।
- बाकल = काठ चिर्दा निस्कने बोक्रा सहितको फलेक।
- बाबियो = डोरी बाट्न प्रयोग हुने लामो रेसादार पात भएको वनस्पती।
- बिलाउनी= घिउ खारे पछि भाडा वा कराईंको तल थिग्रीएको ठोस पदार्थ वा घिउ तताउँदा पिँधमा थिग्रेको चिज।
- भुतभुते = आगो सहितको तातो खरानी।
- भुँडिखोप्रा = घुँडाको पछाडि पिडुल्ला र तिघ्राको बिचको भाग भुँडिखोप्राः करङ नेरको खोप्रो
- मजेत्रो = माहिलाहरूले टाउकोमा बाँध्ने खास्टो वा ओड्ने ।
- मझेरी = घरको अगेनु भएको क्षेत्र।
- मठ्ठल= छानोको पानी चुहिने नेर छानो अड्याउन राखेको डाँडा (perline) को टुप्पाहरुलाई छोपेर राम्रो देखाउन टाँसिने काठ।
- मदानी : दही मथ्ने शाफ्टा मही पार्ने काठको पङ्खा।
- मला/महला = बाली नखओस भनी गाई वस्तुको मुखमा लगाउन प्रयोग गरीने चोया वा डोरीको सामान।
- मानीः जाँतोको बीचमा हुने सानो फलामको किला माहुर।
- मियोः दाईं गर्न गोरुको लहरलाई बाँध्न बिचमा गाडेको खम्बा।
- मुलडाँडी = छानो छाउदा बिछ्याउने बाँस, काठका लामा घोचा।
- मैजारो = गरी सक्नु।
- रछ्यान= फोहर फाल्ने ठाउँ
- राँबो = कठमा प्वाल पर्ने बसिला जस्तै औजार।
- लिप्टी = सानो गुन्द्री (एजजनालाई मात्र पुग्ने)।
- लोहोरो : मसला पिन्ने ढुङ्गा ।
- स्याउ = पानीबाट ओतीन पातबाट बनाईएको ओढनी।
- सत्रन्जा/सत्रन्जी = ओछ्यानको सबभन्दा मुनि बिछ्ुयाईने तन्ना जस्तो लुगा।
- सानोडाँडी = छानो छाउदा बिछ्याउने बाँस, काठका लामा घोचा।
- सामाः कोदो प्रजातीमा पर्ने झार, धानको जस्तै बाला हुन्छ।
- सिमाली = बारमा लगाइने एउटा बुट्यान ।
- सुर्को = सुर्को पारेर बाध्ने; बारीको सानो टुक्रा, जहाँ हल लाग्दैन।

- सोत्तर = सुकेका पात पत्तिङगर, स्याउला।
- हलेदो= बेसार ,बेसारको बोट अथवा जमिन मुनि फलेको गानु।
- हतासो = गुन्द्री बुन्दा चहिने काठको प्वाँलै प्वाँल भएको साधन।
- हर्पे = घिउ राख्ने काठको भाँडो।

लेखन तथा सङ्कलन

सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा प्रशासन), अनिलकुमार मिश्र , लेटाङ नगरपालिका, मोरङ।

नि.मा.शि. तृतीय, देवराज सापकोटा श्री लक्ष्मी मा.वि., लेटाङ-२, मोरङ।

नि.मा.शि. तृतीय, पर्शुराम निरौला, श्री बालविकास आ.वि., लेटाङ-१, मोरङ।

स्रोत सामग्री

https://ne.wikipedia.org
https://www.ghatanarabichar.com
https://www.sahityasansar.com
https://sajha.com

एकाइ छ
लेटाङको ऐतिहासिक सम्पदा र पर्यटकीय स्थल

६.१ राजारानी क्षेत्रको जैविक विविधता

मोरङ जिल्लाको उत्तरी क्षेत्रमा पर्ने लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं.१ मा अवस्थित राजारानी पोखरी एक सुन्दर प्राकृतिक सिमसार क्षेत्र हो। यहाँ विभिन्न प्रकारका वनस्पति तथा जीवहरूको अस्तित्व रहेको छ। राजारानी क्षेत्रमा गरीएका विभिन्न खोज अनुसन्धानकर्ताहरूको अनुसन्धानबाट प्राप्त विवरण निम्नानुसार रहेको छ।

क) उन्यू

उन्यूको प्रजाति - ५०

सङ्कटापन्न प्रजाति- ९

प्रदेश नं. १ का लागि नयाँ प्रजाति -२

भूपर्जिया लेगमारिया र लिन्सासिया इन्सिप्रोलिया यी दुई प्रजाति प्रदेश नं. १ का लागि नयाँ रहेका छन्।

(स्रोतः रिजन ओझा र भविन्द्र निरौलाले सन् २०२१ मा गरेको अध्ययन प्रतिवेदन)

ख) रुख प्रजाति

४७ (स्रोतः ममिता क्षेत्री, रिजन ओझा र भविन्द्र निरौलाले सन् २०२१ मा गरेको अध्ययन प्रतिवेदन)

ग) सुनाखरी प्रजाति

४५ (स्रोतः लोकेस शाक्य र देबेन्द्र बज्राचार्यले सन् २००५ मा गरेको अध्ययन प्रतिवेदन)

राजारानी क्षेत्रमा मात्र पाइने २ प्रजाति (इरिया कन्कलर र इरिया ओबेसा) पाइने तथ्य पत्ता लगाउने काम देबेन्द्र बज्राचार्य र के.के श्रेष्ठले सन् २००४ मा गरेको अध्ययनबाट प्रमाणित गरेको।

घ) पानीमा पाइने बिरुवा

प्रजाति - ७५

(स्रोतः राजेन्द्र चौधरी र भविन्द्र निरौलाले सन् २०१७ मा गरेको खोजअनुसन्धान प्रतिवेदन)

ङ) लेउ

प्रजाति - ३५

(स्रोतः शिवकुमार राई, कल्पना गोदार र सजिता ढकाल सन् २०२० मा गरेको खोज अनुसन्धान प्रतिवेदन)

च) पानीमा पाइने वनस्पति

जम्मा प्रजाति- १०८

औषधिजन्य पानीमा पाइने बिरुवा- ७ जसमा १ प्रजाति —इरियो, काउलिन एक्जक्टम) नेपालमा मात्र पाइने

बुट्यान वर्गमा पर्ने सेफालान्थस टेट्रान्डा नेपालकै लागि नयाँ बिरुवा पत्ता लागेको।

(स्रोतः नेपाल सरकारको वनस्पति विभागले सन् २०२० मा गरेको खोजअनुसन्धान प्रतिवेदन)

माथिको विवरण अध्ययन प्रतिवेदनबाट प्राप्त गरीएका हुन् भने यस क्षेत्रमा घस्रने जीवजन्तुमा गोहोरो, सुनगोहोरो, कछुवा, सर्प, सालक पाइने गरेको स्थानीयहरू बताउँछन्। पानीमा माछा, गँगटा, पानी सर्प आदि पाइन्छन्।

यो क्षेत्र प्राकृतिक, धार्मिक तथा ऐतिहासिक दृष्टिले महत्त्वपूर्ण स्थलको रूपमा परिचित छ। जैविक दृष्टिले खोज अनुसनधानमा सरकारी स्तरबाटै जुटेर यसको महत्त्वलाई बुझी संरक्षण गरेर यसलाई अध्ययन अनुसन्धान केन्द्रको रूपमा विकसित गर्न सके यो नेपालको गौरव गर्ने ठाउँको रूपमा चिन्न सकिन्छ।

६.२ जैविक विविधताको महत्त्व

जीवित प्राणी एवम् वनस्पतिमा फरकपन हुनु र भिन्नता हुनुलाई जैविक विविधता भनिन्छ। यो पृथ्वीमा भएका जीवित सम्पदाको भिन्नता हो। करोडौं जीवात्मामा भएको फरकपन हो। मानिस, वनस्पति, पशुपन्छी, सूक्ष्म जीव आदिको भिन्न रूपहरू जैविक विविधता अन्तर्गत पर्दछन्। जैविक विविधता स्थानअनुसार फरक हुन्छ। जैविक विविधता तीन प्रकारको हुन्छ।

- पारिस्थितिक प्रणाली विविधता,
- प्रजाति विविधता
- वंशाणुगत विविधता

जैविक विविधताको महत्त्व

- कृषिजन्य वस्तु उत्पादन वृद्धिमा सहयोग,
- पशुजन्य वस्तु उत्पादन वृद्धिमा सहयोग,
- वनस्पतिन्य वस्तु उत्पादन वृद्धिमा सहयोग,
- जीवजन्तु एवम् वनस्पतिको वंशाणु सुधार गर्न एवम् तिनको अस्तित्व जोगाउन
- भू-क्षय हुनबाट रोकावट, माटोको संरक्षण,
- वातावरण सन्तुलन राख्नमा मद्दत,
- प्राकृतिक सौन्दर्यको वृद्धि गरी पर्यटन विकासमा सहयोग,
- धार्मिक एवम् सांस्कृतिक स्थान जोगाई राख्नमा सहयोग।

६.३ धार्मिक स्थल र धार्मिक पर्यटन

व्यापार, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरीने यात्रालाई पर्यटन भनिन्छ। पर्यटकमध्ये धेरैको रोजाइ पवित्र धार्मिक क्षेत्रको भ्रमण हुने गरेको पाइएको छ। यसरी धार्मिक क्षेत्रमा व्यापार, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरीने यात्रालाई धार्मिक पर्यटन भनिन्छ।

यस क्षेत्रमा भएका प्रमुख धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यहरू निम्न अनुसार छन्।

क. राजारानी

ख. बराहजी मन्दिर

ग. किरात हाङ्साम माङ्हिम

घ. अन्य धार्मिक आस्थाका स्थलहरू

राजारानी

यस क्षेत्रको सर्वेटारमा रहेको दरबारमा बसोबास गर्ने सिंह राजा सिकार खेल्ने, पोखरीमा नुहाउने, लडाइँ, कुस्ती गर्ने गर्दथे। आफू कतै जाँदा हात्तीमाथि चढेर जाने साथमा सेता जोडी परेवा बोक्ने र भान्से साथै लिएर हिंड्थे। यसरी हिंड्दा आफूले बोकेका परेवा घर फर्किएर नआएमा रानीलाई सती जानु भनी

सल्लाह गरेर आफू सिकार तथा युद्धमा जाने गर्दथे। भोलिपल्ट राजा कतै जानुपर्नेछ भने अघिल्लो दिन सल्लाह गर्दथे। यसै किसिमको सल्लाह गरेर सिंह राजा विराट राजासँग युद्धका लागि गएका थिए। हरैचा क्षेत्रमा पुगेपछि राजालाई शौचालय जानुपर्ने भयो र हात्ती रोकेर राजा शौचालय गए। सधैं जोडी सेता परेवा लिएर हिँड्ने राजा आज के लिएर हिँड्नु भएछ भनी भान्सेले झोला खोलेर हेर्दा परेवा उडेर रानी भएको ठाउँमा पुगे। यता रानीलाई परेवा छुटेर आएपछि सती जानु भन्ने आदेश भएबमोजिम रानीले आफ्ना भारदारहरूलाई सतीमा लैजान आदेश दिइन्। उता राजा परेवा उडेर कहाँ गए भन्दै छिटोछिटो हात्ती लिएर आफ्नो दरबार भएको ठाउँमा आउँदा आउँदै हालको कपासे भन्ने ठाउँमा आइपुग्दा हात्ती त्यहाँ भएको कपासको जङ्गलमा अल्झिन गई ढिला भयो।

राजा, रानीपानी (रानी सती गएको ठाउँ)मा पुग्दा रानी जलेको देखेर मैले यस क्षेत्रमा नुहाएको घुमेको बसेको हुनाले म पनि रानी सँगै सती जान्छु तर यस क्षेत्रको पोखरीहरू नसुकून्, मान्छेहरूमा शान्ति छाओस् तर यहाँका मानिसहरूको आर्थिक स्थिति पनि मध्यम रहोस् भनी सङ्कल्प गरेको र आफू पनि सतिको चितामा चढेको हुनाले यस क्षेत्रमा जाँडरक्सी खाने, हो हल्ला गर्ने, झगडा गर्ने व्यक्तिहरू कोही पनि नरहेको र त्यस्तो व्यवहार भाएका व्यक्तिहरू पनि त्यहाँबाट अन्तै बसाईं सर्दै गएकोले यो क्षेत्र शान्ति सुरक्षाका निम्ति वरदान पाएको भन्ने किंवदन्ती रहेको पाइन्छ। सिंह राजा सिंह रानी तुम्सा जातिको भएकाले हाल पनि तुम्सा थर भएका लिम्बू जातिले यस क्षेत्रमा पूजा-आजा गर्न नहुने उक्ति रहेको छ। (स्रोतः लोकबहादुर मगर , पुजारी, ग्रामथान (राजारानी मन्दिर)/ संकलनः शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा लेटाङ नगरपालिका।)

धिमाल जातिको पुर्ख्योली स्थानसँग जोडिएको यस क्षेत्रमा बैशाख १ गते ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ। यसको किंवदन्ती बडो रोचक रहेको छ। राजारानी क्षेत्रमा राज गर्ने सिंहराजा र सिंहरानीको वंश विनास भएपछि त्यसक्षेत्रमा एकजना धिमाल बसोबास गर्दथे। धिमालका पाँच भाइ छोराहरू थिए। जेठोको घर हाल ग्रामथान (मन्दिर) भएको छेउमा, माइलाको घर रानीपोखरीको शिरमा, साइँलो, काइँलो र कान्छोको घर राजा पोखरीको शिरमा थिए। जेठाको घर ग्रामथान भएकोले रानीपोखरीमा पौडी खेल्दथे र रानीपोखरीको बीचमा गएर हराउने गर्दथे। सुरुसुरुमा दुईचार दिन हराए पनि समय बित्दै जाँदा १० दिन, १५ दिन एक महिना हराउन थालेपछि भाइहरूले दाजु तपाईं कहाँ जानुहुन्छ? भनेर सोधे यसरी सोध्दा दाजुले म पोखरीको बीचमा जान्छु। जहाँ पोखरीमुनि एउटा ठूलो मन्दिर छ जसमा स्याहारसुसार गर्नुपर्छ, सफाइ गर्नुपर्छ, पूजा गर्नुपर्छ र त्यहाँका देवी देवताले मलाई नजाऊ भन्नुहुन्छ र म त्यतै बस्नुपर्ने हुन्छ भन्नुभएको थियो।एक दिन त्यसरी नै पसेको जेठो दाजु ६ महिनासम्म पर्खंदा पनि नआएपछि सबै भाइहरू तराईतिर बसाइँ सरी गएको किंवदन्ती छ। वैशाख १ गते पूजा-आजा गर्न यस क्षेत्रमा झापा, मोरङ र सुनसरी तथा अन्य क्षेत्रबाट धिमालहरू आउने गर्दछन्।यहाँ सो समयमा धिमाल जातिको धार्मिक मेला लाग्दछ। (स्रोतः लोकबहादुर मगर , पुजारी, ग्रामथान (राजारानी मन्दिर)/ संकलनः शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा लेटाङ नगरपालिका।)

यस नगरपालिका क्षेत्रमा पर्ने ऐतिहासिक, धार्मिक र पर्यटकीय स्थल राजारानीमा अन्तर धार्मिक शान्ति पार्क निर्माण हुँदै छ । धार्मिक सद्भावद्वारा समुदायमा शान्ति र मेलमिलाप कायम गर्ने तथा सबै धर्म, सम्प्रदायको आस्थाको केन्द्र बनाउने उद्देश्यले पार्कको निर्माण थालनी गरिएको हो। राजारानीमा ५ ओटा धर्मसँग सम्बन्धीत अलग अलग पार्क बन्नेछन्। पार्कमा प्रत्येक धर्मका छुट्टाछुट्टै प्रवेशद्वार सहित

सिमेन्ट वा ढुङ्गाबाट सबै धर्मका कलाकृति , पहिरन र धार्मिक गतिविधि झल्कने आकृतिहरू रहने अवधारणा रहेको साथै अन्तरधार्मिक पुस्तकालय, ध्यान तथा योग केन्द्र समेत बनाउने अवधारणा रहेको छ।

यसरी धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्रको हिसाबले यो क्षेत्रमा शनिबार र मङ्गलबार विषेश पूजाआजाका लागि आन्तरिक पर्यटकहरूको बाक्लो उपस्थिति रहने गरेको छ। जैविक विविधता भएको यस क्षेत्रमा विभिन्न शैक्षिक संस्थाबाट विद्यार्थीहरू जैविक विविधताको अध्ययन गर्न यहाँ आउने भएकाले यस क्षेत्रले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटन प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याएको छ।

बाराजी /बराहजी मन्दिर

मोरङ जिल्लाको उत्तरी भेग लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा बराहजी मन्दिर रहेको छ। बली पूजा नगरीने यस मन्दिरमा आफूले चिताएर गरेको काममा सफलता प्राप्त हुने जनविश्वासले पाँचथर, धनकुटा, मोरङ, झापा, सुनसरी लगायतका विभिन्न स्थानबाट भक्तजनहरू आउने गर्दछन्। यहाँ धार्मिक आस्था बोकेर गरीएका भाकल पूरा गरेमा चिताएको पुग्ने जनविश्वास रहेकाले पनि यस मन्दिरप्रतिको धार्मिक आस्था बढेको पाइन्छ। हरेक वर्ष कात्तिके पूर्णिमाको दिन यहाँ विशेष पूजाआजाको लागि धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ। ३/४ दिनसम्म मेला लाग्ने यस मन्दिरले धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ।

किरात हाङ्साम माङ्हिम

१६ औं राष्ट्रिय विभूति महागुरू फाल्गुनन्द समाज सुधारकका रूपमा चिनिन्छ। लेटाङ नगरपालिकाको का.ले.बु.दु.लि. सडकको छेवैमा प्रतिमा स्थापना गरिएको छ। किरात धर्मावलम्बीहरूले हरेक वर्ष कार्तिक २५ गते महागुरू फाल्गुनन्दको जन्मजयन्तीका दिन उक्त स्थलमा भेला भै धार्मिक र सास्कृतिक कार्यक्रम सहित हर्षोल्लासका साथ जन्मजयन्ती मनाउने गर्दछन्। यसरी कार्यक्रम गरी जन्मोत्सव मनाउने कार्यक्रमको व्यापकता विगतबर्ष भन्दा बढ्दै गएको पाइन्छ। यसको नजिकै इतिहासकार तथा साहित्यकार इमानसिंह चेम्जोङको सालिक प्रतिमा पनि बनाइएको छ।

उल्लिखित धार्मिक स्थलहरूको अलवा लेटाङ नगरपालिकामा विभिन्न जाती र धर्मावलम्बीहरूको धार्मिक आस्थाका स्थलहरू चर्चहरू, गुम्बाहरू,सेमेचुङ, मन्दिहरू, देवीथान र धिमाल जातीको ग्रामथान पनि रहेको छ। उक्त स्थलहरूमा धर्मावालम्बीहरूले दैनिक वा विशेष अवसरमा दर्शन, धार्मिक पूजापाठ, प्रार्थना र आराधाना गर्दछन्। यस्ता ठाँउहरूमा नगर बाहिरबाट समेत ठूलो सङ्ख्यामा मानिसहरूले भ्रमण गर्दछन्।

६.४ लेटाङको ऐतिहासिक स्थलको परिचय

प्रकृतिले दिएका स्रोत तथा सम्पत्तिलाई नै प्राकृतिक सम्पदा भनिन्छ। लेटाङ नगरपालिकाभित्र रहेका प्रकृतिले दिएका खोला, नाला, वनजङ्गल, हिमाल, पहाड, झरना, तालतलैया आदि लेटाङका प्राकृतिक सम्पदा हुन्। लेटाङमा रहेका प्राकृतिक स्रोतहरू चिसाङ खोला, राजारानी पोखरी, कोलुङ झरना, किसे झरना चारकोसे झाडी आदि हुन्। लेटाङमा रहेका केही ऐतिहासिक सम्पदाको सङ्क्षिप्त चर्चा निम्नानुसार छ।

क) राजारानी पोखरीको परिचय

उत्तरी मोरङको लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा रहेको लेटाङ बजारबाट करिब ५ किलोमिटर पश्चिम उत्तरमा रहेको रमणीय प्राकृतिक, ऐतिहासिक तथा धार्मिक स्थलको रूपमा चिनिने ठाउँ नैं

राजारानी पोखरी हो। वरिपरि वनजङ्गलले ढाकेको सिमसारयुक्त जैविक विविधताले भरिएको यस ठाउँमा विभिन्न प्रजातिका सुनाखरीहरू पाइन्छन्। यहाँ राजा पोखरी र रानी पोखरीको बीचमा रहेको जमिनमा राजारानी मन्दिर रहेको छ। राजारानी पोखरीमा हरेक वर्ष वैशाख २ गते धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ। विशेष गरी यहाँ झापा, मोरङ र सुनसरीका धिमाल जातिका मानिसहरू पूजाआजा गर्न आउँछन्। राजारानी पोखरीको बारेमा धिमाल राजा युद्ध गर्न तल मधेस झरेपछि हार भएको र उनकी श्रीमतीले छोरीसहित पोखरीमा हाम फालेर ज्यान फालेपछि तीनओटा पोखरी राजा, रानी र छोरी पोखरी भनेर नामाकरण गरिएको किंवदन्ती पनि प्रचलित छ।

राजारानी क्षेत्रमा घुम्न र प्राकृतिक सुन्दरतामा रमाउन तथा वनभोजका लागि टाढाटाढाबाट मानिसहरू आउने गरेका छन्। यहाँ लेटाङबाहिरका विभिन्न ठाउँबाट विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू जैविक विविधताको अध्ययन गर्न तथा वनभोजका लागि आउने गर्दछन्। हाल राजापोखरीमा डुङ्गामा सैर गर्न सकिने व्यवस्था पनि मिलाइएको छ। राजारानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले यस क्षेत्रको संरक्षण र संवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएको छ।

हाल यस क्षेत्रमा अन्तरधार्मिक शान्ति पार्कको गुरु योजना तयार भई कार्यान्वयनको प्रक्रियामा रहेकोले यस क्षेत्रको महत्त्व आउँदा दिनमा झनै बढ्ने देखिन्छ।

ख) बराहजीको मन्दिर

मोरङ जिल्लाको उत्तरी भेग लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ वारङ्गीमा बराहजी मन्दिर रहेको छ। यसको स्थापना सम्बन्धमा एउटा रोचक किंवदन्ती प्रचलित छ। परापूर्व कालमा तेह्रथुम जिल्ला हालको फेदाप गाउँपालिका फेदापबाट एउटा सुँगुरलाई खजुम थरको मानिसले खेदाउँदै ल्याउँदा अहिलेको बाराजी डाँडोको थुम्कोमा आइपुगेर सुँगुर अलप भएको, केही समयपछि सुँगुरले त्यहाँको आलु बाली नष्ट गरेपछि सुँगुर मार्नका लागि कामीले हतियार बनाएको साथै चुहानले सुँगुरलाई काटेको र काटिएिको सुँगुर भिरतिर गई अलप भएको बताइन्छ। केही वर्षपछि त्यहाँ सुँगुरको थुतुनो काटिएको ढुङ्गा गहिरो खोँचमा भेटिएको र त्यसलाई मानिसहरूले नल लगाएर अहिलेको मन्दिर भएको ठाउँमा लगी मन्दिर बनाएर राखिएको कुरा स्थानीय बुढापाकाहरू बताउँछन्।

बली पूजा नगरीने यस मन्दिरमा आफूले चिताएर गरेको काममा सफलता प्राप्त हुने भएकाले धेरैतिरबाट यहाँ धार्मिक आस्था बोकेर र गरीएका भाकल पूरा गर्न मानिसहरू आउने गरेका छन्। चिताएको पुग्ने जनविश्वास रहेकाले पनि यस मन्दिरप्रतिको धार्मिक आस्था बढेको पाइन्छ। हरेक वर्ष कात्तिके पूर्णिमाको दिन यहाँ विशेष पूजाआजाको लागि धार्मिक मेला लाग्ने गर्दछ। ३/४ दिनसम्म मेला लाग्ने यस मन्दिरले धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत सहयोग पुऱ्याएको छ।

ग) राजारानी मन्दिर

महेन्द्र राजमार्गको कानेपोखरी खण्डबाट ९ किलोमिटर उत्तरमा रहेको लेटाङ बजार पुगेपछि त्यहाँबाट पश्चिमतिर रहेको चिसाङ खोला पार गरी उकालो चढेर राजारानी क्षेत्रमा पुग्न सकिन्छ। आदिबासी धिमाल जातिहरूको पहाड भनेर चिनिने राजारानी पोखरीको धार्मिक तथा साँस्कृतिक महत्त्व समेत उत्तिकै रहेको छ। वरिपरि डाँडैडाँडाले छेकिएको उपत्यका झै देखिने यस क्षेत्रमा ३ ओटा पोखरी र धिमाल तथा मगर समुदायले पूजा गर्ने गरेका २ ओटा मन्दिरहरू रहेका छन्। पोखरी आसपासमा विभिन्न जातका सुनाखरी फूलहरू पाइन्छन्। यो पनि यहाँको प्रमुख विशेषता हो।

पूर्वी नेपालका झापा र मोरङका धिमालहरूले अढाई महिनासम्म मनाउने ढङ्ढङे मेला हरेक वर्षको बैशाख २ गते धिमाल ग्रामथानमा पूजा आजा गरेर मेलाको सुरुवात गर्ने गरीन्छ। त्यसपछि मात्र धिमालहरूले आ- आफनो ठाउँमा पालो गरेर मेला लगाउने गर्दछन्। त्यो क्रम असार १५ गते टुङ्गिने गर्छ। धिमाल जातिका जानकारहरूका अनुसार परापूर्वकालमा सो ठाउँमा धिमालहरूको बसोबास थियो। वि.स. २०५७ सालमा उक्त क्षेत्रको खोज गरी वि.स. २०५८ सालदेखि त्यस क्षेत्रको उत्तर तर्फ धिमालहरूको पुरानो देवीथान समेत रहेको छ। उत्त स्थानमा आ—आफनो गच्छेअनुसार बोका, कुखुरा, हाँस, परेवा बली समेत दिने गरिएको छ।

धोबीडाँडाका मगर समुदायको प्रचलित किंवदन्तीअनुसार डाँडाले घेरेको पोखरीमा बिसन धामी भन्ने मान्छे बसोबास गरेको र उनले त्यस ठाँउलाई दिसापिसाब गरी फोहर गरेका थिए भने अन्य साधुहरूले पानी खोली पोखरी सुकाउने गरेका थिए। यसै क्रममा साधुहरू बगेर मरे भने बिसन धामीलाई पोखरीका नागहरूले डुबाएर मारे भन्ने भनाइ छ। उनीहरूले आज पनि बिसन धामीलाई मान्ने गरेका छन्।

मोरङको लेटाङ नगरपालिकामा रहेको धिमाल पोखरी भनिए पनि सो क्षेत्रमा धिमालहरूको बसोबास भने छैन। झापा र मोरङ जिल्लाका विभिन्न ठाउँबाट धिमालहरू यहाँस्थित ग्रामथानमा पूजा गर्न र बर्सेनी लाग्ने मेला भर्न आउने गर्छन्। छेउको धोबीडाँडामा भने मगर समुदायको मात्र बसोबास रहेको छ।

राजा पोखरी दक्षिणतर्फ र रानी पोखरी उत्तरतर्फ रहेको छ भने बीचमा राजारानी मन्दिर रहेको छ। त्यहाँ मगर जातिहरूले पूजा गर्ने गरेका छन्। राजारानी धिमाल पोखरी भनिए पनि पोखरीको उत्तरतर्फ राजारानी धिमाल डाँडा रहेको छ। जसमा धिमाल ग्रामथानको स्थापना गरिएको छ। पोखरीमा विभिन्न जातका सुनाखरीहरू यत्रतत्र देखिन्छन्।

यो क्षेत्र मोरङ जिल्लाको पहाडी क्षेत्रमा रहेको एउटा प्रशस्तै सम्भावना भएको धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्र हो। (बेतना दैनिकमा प्रकाशित समाचारबाट साभार)

घ) जाँते

लेटाङ नगर पालिकाको वडा नम्बर ८ स्थित हालको भ्यू टावर भएको ठाउँमा जाँतो जस्तो प्राकृतिक भू-बनोट मिलेको स्थान छ। यसलाई नैं आधार बनाएर यस क्षेत्रको नाम जाँते रहन गएको एकथरी मानिसहरूको भनाई छ।अर्का थरी मानिसहरूको भनाइ अनुसार तेली खोलाबाट ढुङ्गा सङ्कलन गरी तेली जातिका मानिसहरूले जाँतो बनाई जीविकोपार्जन् गर्ने थलोको रूपमा रहेको यस ठाउँमा जतासुकै जाँतैजाँतोको बिक्री वितरण स्थल भएकाले यसलाई जाँते भनिएको हो।

देश सङ्घीयतामा गएर विभिन्न गा.वि.स. हरू मिलेर नगरपालिका भए जस्तै जाँते गा.वि.स. पनि लेटाङ नगरपालिकामा मिसिएपछि साविक जाँते गाविस तथा स्थानको पहिचान स्वरूप **"लेटाङको सान जाँतेको पहिचान"** भन्ने नारा बनाएर स्थानीय तेली खोलाबाट एउटै ढुङ्गो ल्याएर जाँतो कुँदी हालको धार्मिक चोकमा जाँतो स्थापना गरिएको छ। उक्त जाँतो बनाउने प्रमुख कालिगड स्थानीय ओमप्रकाश बि.क.(वि.सं. २०७९ बाट नगर कार्यपालिका सदस्य लेटाङ नगरपालिका) हुन्।

ङ) कोलुङ झरना

कोलुङ झरना भएको ठाउँमा तेल पेल्ने ढुङ्गाको कोल थियो। लिम्बू / राई भाषामा लुङ भनेको ढुङ्गा हो।यसरी ढुङ्गाबाट निर्माण गरिएको कोललाई स्थानीय बोलीचालीमा कोललुङ भन्दै जाँदा कालान्तरमा

कोलुङ नाम रहन गएको स्थानीय जानकारहरूको भनाइ छ। यो लेटाङ नगरपालिका वडा नं.८ मा अवस्थित छ।

च) तेली खोला

लेटाङ नगरपालिका हालको ८ नं.वडामा रहेको तेली खोलामा तेल पेल्ने कोल थियो। धनकुटा पाँचथर तथा मोरङका विभिन्न स्थानबाट यसक्षेत्रमा तोरीको तेल पेल्न आउने र कोलमा तेल पेल्दा कोलबाट स-सानो मात्रामा तेल चुहिएर खोलामा जान्थ्यो। त्यसैले मानिसहरूले त्यस खोलालाई तेल खोला तेल खोला भन्दा भन्दै तेली खोला भन्न थालिकाएको र पछि यसको नाम तेली खोला रहन गएको भन्ने भनाइ रहेको छ। यो खोलामा पूजा गर्दा तेलको धूप मात्र चल्ने ध्यूको धूप नचल्ने भन्ने मान्यता रहेको छ। यो खोलाको ढुङ्गा जाँतो, सिलौटो र लोहोरो बनाउन अब्बल रहेको भनी विभिन्न स्थानबाट आएर जाँतो बनाउन ढुङ्गा लाने चलन हाल पनि कायम रहेको पाइन्छ। यस खोलाबाट गडामे, टेक्रा जस्ता परम्परादेखि हालसम्म पैनीहरू सञ्चालनमा रहेको छ। स्वस्थानी पूर्णिमाको दिनलाई लक्षित गरी टेक्रा पैनी आसपासको तेली खोला क्षेत्रमा टेक्रा मेला लाग्ने गरेको थियो। हाल पनि स्थानीय आवस्था र समुदायको निर्णयानुसार टेक्रा मेला वर्षमा एकपटक १० देखि १५ दिन सम्म धुमधामका साथ लाग्ने गरेको छ। मेलाको सुरक्षाका लागि जिल्ला प्रशासन र नगरपालिकाले समेत आवश्यक ध्यान दिने गरेको छ।

छ) समला डाँडा

लेटाङ नगरपालिका हुँदै उत्तर तर्फ पाँचथर सम्म जाने कानेपोखरी - लेटाङ – बुधबारे – दुर्दिम्बा – लिम्बा (कालेबुदुलि) सडकले छोएको समला भन्ने ठाउँ एक रमणीय ठाउँ हो। लेटाङ नगरपालिका वडा नम्बर ७ को समला टोल र समला डाँडा रहेको छ। दक्षिणतिर लेटाङ नगरपालिकाको वडा नम्बर ८, पूर्वतिर मिक्लाजुङ्ग गाउँपालिकाको वडा नं १ र पश्चिमतिर लेटाङ नगरपालिकाको वडा नम्बर ७ कै भुवाखोला पर्दछ। राई भाषामा सामाला भनेको राई बिजुवाहरूले चिन्ता बस्दा प्रयोग गर्ने एक प्रकारको सामग्री हो। त्यही सामाला शब्द कालान्तरमा अपभ्रंश भई यो ठाउँको नाम समला रहन गएको बताइन्छ। पुरानो वरको रुख रहेको यस ठाउँबाट लेटाङ नगरपालिकाका सबै वडाहरु को केही न केही भाग हेर्न सकिन्छ। सुन्दरहरैंचा नगरपालिका, केराबारी गाउँपालिका, बेलबारी नगरपालिका , कानेपोखरी गाउँपालिका, पथरी सनिश्चरे नगरपालिका, उर्लाबारी नगरपालिकाका विभिन्न भागहरुको दृश्यावलोकन गर्न समेत सकिन्छ। यो ठाउँ पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण छ। चिसो तातो हावापानी पाइने यस ठाउँमा मुख्यतया राई जातिको बसोबास रहेको छ। नगदेबालीको रुपमा अम्रिसो, इस्कुस जस्ता बालीहरु लगाउने गरीन्छ। अन्नमा कोदो, मकै उत्पादन हुने गर्दछ। यस ठाउँमा होमस्टे बनाई आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने योजनासमेत रहेको छ। यहाँ एउटा आधारभूत तह कक्षा १-५ को विद्यालय पनि सञ्चालनमा छ।

छ) वाराङ्गी

हाल बाराजी मन्दिर भएको छेउमा कुनै समयमा वाराङको ठूलो रुख थियो र वाराङ भन्दै जाँदा बोलीचालीको भाषामा वाराङ्गी भएको भन्ने जनश्रुति रहेको छ। सघीयता कार्यान्वयन अघि यही नामबाट वारङ्गी गाउँ विकास समितिको नाम रहेको थियो। हाल यो गाउँविकास समिति लेटाङ नगरपालिकाको ७ वडा भएको छ। यस क्षेत्रमा अधिकांश लिम्बू जातीको बसोबास रहेको छ। यहाँको मानिसहरूको

आम्दानीको प्रमुख स्रोतको रूपमा अम्रिसो (कुचो), अलैची, मकै, कोदो र पशुपालन रहेको छ। क्षेत्रफलको हिसावले ठूलो रहेको यो ७ नं. वडा भूगोलमा अनेक विविधता रहेको छ। यहाँ साल (सखुवा) देखि गुराँस फुल्ने सम्मका हावापानी पाइन्छ।

वाराङ्गी क्षेत्रका स्थानहरू

सुके पोखरी

लेटाङ नगरपालिका वडा नं ७ को जौवारी सिरानमा उत्तरपट्टि जङ्गलको छेवैमा पोथी र दक्षिणपट्टि भाले पोखरी रहेको थियो भन्ने भनाइ रहेको छ। उक्त पोखरीमा तत्कालिन समयमा गोठालोहरूले भैंसी नुहाइदिने गर्दथें। नुहाइदिने क्रममा भैंसी र भैंसी गोठालो पोथी पोखरीमा अचानक डुबेर मरेको र यो घटान पछि पोखरीको पानी क्रमशः सुकेको भन्ने भनाइ रहेको छ। हाल उक्त स्थानमा पोखरीको सुकेको अवसेशको रूपमा पोखरीको २ वटा आकृति रहेको छ। यसैलाई हाल सुकेपोखरी भनिन्छ।

पित्लुम्वा

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ मा रहेको पित्लुम्वा लिम्बू भाषाको पित र लुङ शब्दबाट बनेको हो। पित भनेको गाई र लुङ भनेको ढुङ्गा हो। यसरी पितलुङ भनेको गाईको आकृति भएको ढुङ्गा भन्ने बुझिन्छ। पितलुङ भन्दै जाँदा अपभ्रंश भई समय क्रममा पित्लुम्वा नाम रहन गएको भनाइ छ। हाल पनि ढुङ्गा सोही ठाउँमा रहेको छ। उक्त ढुङ्गा भएको स्थानमा माघे सङ्क्रान्ति, उधौली र उभौंलीमा पूजाआजा गर्ने दूध र फलफूलमात्र चढाउने चलन रहेको छ। पित्लुम्वा बाट विभिन्न क्षेत्रको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ। यो लेटाङदेखि वारङ्गी हुदै बुधबारे जाने बाटोमा पर्दछ।

धिरिङ्खा

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. ७ मा रहेको धिरिङ्खाको नाम लिम्बू भाषामा रहेको छ। लिम्वू भाषामा धिरिङ भनेको बाघ र खा भनेको गुँड हो। त्यहाँ एउटा गुफा छ जहाँ बाघ बस्ने गर्दथ्यो। बाघ बस्ने ठाउँ भएकोले त्यसलाई बाघको घर मानिन्थ्यो। त्यही गुफा वा बाघको गुडलाई मिलाएर ठाउँको नाम नै धिरिङ्खा रहन गएको हो। धिरिङ्खाको यो गुफा भित्र भित्रै शिखरबास पावरहाउस सम्म निस्कने गरी गुफा जोडिएर रहेको भन्ने भनाइ स्थानीयको रहेको छ। तर यसरी पार गरेर निस्कने मानिस हालको समयमा भेटिएको छैन।

नातोक्लुङ/ नादेब्लुङ झरना

लिम्बू भाषाका ङा भनेको माछा, तोक् भनेको ठोकिनु र लुङ् भनेको ढुङ्गा हो। चिसाङ खोलामा पित्लुम्वाको तलको भागमा अग्लो झरना बनेको ढुङ्गा रहेको छ। तत्कालिन समयमा चिसाङ खोलाको पानीमा तराईबाट पहाडतिर जाने माछा त्यही ढुङ्गा भएको झरनामा ठोकिएर माथि जान नसक्ने भन्ने मान्यता थियो। त्यही झरनालाई सुरूमा ङातोक्लोङ झरना भनियो। बिस्तारै यसको नाम जनबोलीमा नादेब्लुङ हदै गएर हाल नादेब्लुङ झरना कायम रहेको छ। आधिकारिक रूपमा यसको उचाइ पहिले नापिएक थिएन तर हालको भन्दा अग्लो रहेको स्थानीयहरू बताउछन्। चिसाङ खोलामा आउने बाढीले खियाउने तथा थुपार्ने कारणले यो झरनाको उचाइ अहिले कम हुदै गएको छ। यस भन्दा मुनी तराइमा पाइने माछा पाइने भन्ने मान्यता थियो। पूर्वक्षेत्रकै पुरानो शिखरबास जलविद्युत आयोजनाको मुहान यही झरनाबाट सुरू भएको भन्ने भनाइ छ। नादेब्लुङ झरना लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं ७ मा पर्दछ। अध्ययन, अनुसन्धान र मनोरञ्जन गर्न चाहानेका लागि एक महत्वपूर्ण स्थान हो।

शिखरबास

वाराङ्गी क्षेत्रबाट तराई झर्दा तत्कालिन समयको बाटोमा पर्ने स्थानको नाम हो। त्यसबेला मानिसहरू पहाडबाट नुन बोक्नका लागि तराईको दुहबी वा बेलबारीको नक्सल अथवा पाटीखेत झर्दा बीचमा बास बस्नु पर्ने हुन्थ्यो। शिखरबासभन्दा तलको भागमा बास बस्दा औलो लाग्ने डर हुन्थ्यो तर माथिको भागमा औलोको डर थिएन। शिखरबास पहाड र चुरेको लगभग सिमानामा पर्ने भएकोले त्यसवेला तराई झर्ने मानिसहरू शिखरबासमा बास बस्दा औलो नलाग्ने भएकोले उच्च स्थान(शिखर)मा बास बस्ने चलन थियो। त्यसैबेलादेखि यो ठाउँलाई शिखरबास भनिएको हो। नेपालको तेश्रो जलविद्युत आयोजना यसै स्थान स्थित चिसाङ खोलामा रहेको थियो। यहाँबाट उत्पादित बिजुली विराटनगर जुटमिल सञ्चालन गर्नको लागि लगिएको थियो।

ज) पाटीखेत

सबै भेला भएर खेती गर्ने उब्जाउ राम्रो हुने, धान फल्ने र अन्न भित्र्याएपछि पाटी खाने भएकोले पाटी खेत भएको हो। शिखरबासको पहिरोसंगै यस क्षेत्रको माटो खोलाले बगाएपछि हाल यो स्थान बगरमा परिणत भएको छ। यो स्थानमा पुनः खेत बनाउनका लागि त्यहाँका किसानहरू प्रयासरत रहेका छन्। यो स्थान हालको लेटाङ- ६ स्थित चिसाङ र भुवा खोलाको सङ्गम स्थलको किनारमा रहेको छ।

झ) खेरुवा

विक्रम संवत् १९७० सालतिर जिम्दारले बस्ती बसाल्ने क्रममा, त्यसबेला हालको लेटाङ ५ मा ४५० माउ जति भैंसी पालेर मानिसहरू बसोबास गरेका थिए। धेरै भैंसी पालेर ध्यू उत्पादन हुने भएकाले यहाँ खारिएको ध्यू टिनमा हालेर जोगमनीसम्म निर्यात गरीन्थ्यो। लेटाङ बाहिरका मानिसहरूले यस ठाउँलाई खरुवा घिउ पाइने ठाउँको रूपमा चिन्ने गरेका थिए। खरुवा घिउ पाउने ठाउँ, खरुवा घिउ पाउने ठाउँ, भन्दै जाँदा खरुवा शब्द अपभ्रंश भई यसको नाम खेरुवा हुनगएको हो।

ञ) साग्मा

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ को वडा कार्यालय रहेको क्षेत्रलाई साग्मा भनिन्छ। यस क्षेत्रमा रायोको साग, अम्रिसो, इस्कुस, सुन्तला र कफी प्रमुख कृषि उत्पादन हुन्छ। किसे झरना यहाको प्रमुख झरना हो। यस क्षेत्रको साम्पा खोलामा गडेरा (साना माछा) लाई साक्मा भन्ने र यस क्षेत्रमा साक्मा पाइने भएकोले साक्मा भन्दा भन्दै अपभ्रंश भई समयसँगसँगै साग्मा भएको हो। यसको भूगोल पनि विविधता रहेको छ।

साग्मा क्षेत्रका स्थानहरू

गुर्धुम डाँडा

चितुवा घुर्ने स्थान र कुहिरोको सतह यो डाँडा बराबर हुने भएकोले गुर्धुम डाँडा भएको हो।

हावा आउने ढुङ्गो

यहाँ एउटा विषेश स्थानमा रहेको ढुङ्गोमा सानो प्वाल छ र उक्त प्वालबाट चिसोमा तातो र तातोमा चिसो हावा निरन्तर आइरहन्छ।

झाँक्री गुफा

लेटाङ- १ को कार्तिकेमा झाँक्री गुफा रहेको छ। यो गुफामा झाँक्री निकाल्नका लागि सिकारू झाक्रीहरू पूजा आरधना गर्ने गर्दथे।

भीमसेनको चुलो

महाभारतका पात्र भीमसेनले बनाएको चुलो भन्ने किंवदन्ती छ, जहाँ अहिले पनि ठूलाठूला ढुङ्गाका चम्काहरू रहेको पाइन्छ।

तीनतले छाँगो

तीन ओटातला भएको यो छाँगो साग्मा क्षेत्रमा रहेको छ। यहाँ जीवाशेष भएका ठोस ढुङ्गाहरू रहेको पाइन्छ।

किसे झरना

करिब ७२ फिट अग्लो रहेको यो झरना प्राचीन समयमा मृग बस्ने र त्यहाँको पानी मृगले खाने भएकाले मगर भाषामा किसे भनेको मृग हो।यसैकारण यो झरनाको नाम किसे झरना रहन गएको हो।पर्यटकीय रूपमा यसको महत्व रहेको छ। यो ठाउँसम्म पुग्नका लागि बाटो निर्माण र प्रचार प्रसार गर्न नगर वडा र स्थानीयको सक्रियता बढाइएको छ।

पेरुङ्गे खोंच

लेटाङ १ साग्मा र किसे झरना नजिकै रहेको हेर्दा पेरुङ्गो जस्तै देखिने पेरुङ्गे खोंच निकै रोमाञ्चक छ। यो पोखराको सेती नदीको खोँचसँग मिल्दोजुल्दो छ। यहाँको चट्टानी भिरमा मान्छे बस्न मिल्ने ओडार र देवीथान समेत रहेको बताइन्छ।

कुइकुण्डा

आहालेको हालको पहिरो भएको स्थानमा ठूलो पोखरी थियो। त्यहाँ गोही बस्दथ्यो। पोखरी सुकेपछि गोही पनि हराएर गयो।आहाल भएको ठाउँमा पहिरो गई आहाल पनि बगायो र त्यस क्षेत्रलाई गोइँकुण्ड भनिन्थ्यो। कालान्तरमा गोइँकुण्ड भन्दै जादा गोइँकुण्ड बाट अपभ्रंश भई यस क्षेत्रको नाम हाल कुइकुण्डा भएको भन्ने मान्यता रही आएको छ।

जोरकुप

विक्रम संवत् १९७० सालतिर गोठालाहरुले चिसो पानी खान पानी खोज्ने क्रममा खोपिल्टो बनाउने काम गरे। खोपिल्टो बनाउँदै जाने क्रमैसँगै त्यहाँ डोबिल्को बन्न गयो। तत्कालीन समयमा आजको जस्तो खानेपानी धाराबाट वितरण गर्ने अवस्था नभएकाले खेरुवाबासीहरु जोर कुपको पानी पिउने गर्दथे। वि. स. १९९० सालतिर दलित महिलाहरूको अगुवाइमा पहिलो कुपको करिब २० मिटर पूर्वतिर अर्को दोस्रो कुपको निर्माण गरेका थिए। वि.स. २०१०/२०१२ सालतिर सो कुपमा घोडाको बच्चा डुबेर मरेपछि दोस्रो कुप पुरिएको थियो। वि.स.२०३८/२०३९ सालतिर चेतबहादुर गिनेलको कार्यकालमा केही बजेट छुट्याएर सिमेन्टको गारो लगाउने काम भयो। वि. स. २०४२/२०४३ सालतिर महिला सशक्तीकरण अभियान अन्तर्गत इनार वरपर सरसफाइ र वृक्षारोपण कार्यहरु गरीयो।

ठ) बिमिरे कुप

माथिल्लो खेरुवाबासीहरुले खानेपानीका लागि बिमिरे कुप प्रयेग गर्दथे। हाल किराँतेश्वर मन्दिरको दक्षिणपट्टि रहेको यो कुपको छेउमा बिमिरेको विरुवा रहेकाले यसको नाम बिमिरे कुप रहन गएको बताइन्छ। वि. स. २०३५/२०३६ सालतिर रेवतीप्रसाद धितालको कार्यकालमा ढुङ्गा सिमेन्टको पर्खाल लगाएर बिमिरे कुपलाई मर्मतसम्भार गरिएको थियो।व्यवस्थित खानेपानीको प्रबन्ध नभएकाले

मानिसहरूले त्यही कुपको पानी प्रयोग गर्दथे। लेटाङ गा. वि. स. भएको समयमा काठको फलेक हालेर सिमेन्टको गाह्रो लगाई कुपलाई व्यवस्थित गरेको देखिन्छ।

६.५ लेटाङको ऐतिहासिक स्थलको महत्त्व

विभिन्न जातजाति र व्यक्तिले दिएको ऐतिहासिक महत्त्वसँग जोडिएको स्थान तथा भूगोललाई नै ऐतिहासिक स्थान भनिन्छ। लेटाङमा रहेका विभिन्न ऐतिहासिक स्थानको महत्त्वलाई बुँदागत रूपमा निम्नानुसार उल्लेख गर्न सकिन्छः

- ऐतिहासिकताको अध्ययन र अनुसन्धानमा सहयोग,
- विभिन्न सम्पदाहरूको संरक्षणमा सहयोग,
- इतिहासको प्रचारप्रसार,
- विभिन्न लेख रचनाको लागि स्रोत प्राप्ति,
- पर्यटन व्यवसायको विकास र प्रवर्द्धन,
- विभिन्न चालचलन, संस्कार र संस्कृतिको जानकारी तथा संरक्षण,
- विगतमा भएका विकास निर्माणका कार्यबाट प्रेरित भई आजको विकासमा जुट्न।

६.६ ऐतिहासिक स्थलको संरक्षण

मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगै मानिसले सभ्य र व्यवस्थित समाज निर्माण गर्न अपनाएका विधि तथा मान्यताहरू नै मौलिक संस्कृतिहरू हुन्। मानिसले विभिन्न भूगोल र समुदायमा छरिएर बस्दा देश, काल परिस्थितिअनुसार फरकफरक मौलिक संस्कृतिको विकास हुन पुगेको हो। विभिन्न जातजाति तथा धर्म र आस्थामा आबद्ध मानिसहरूले अनुशासनमा रहने नीतिनियम र चालचलनको संस्कार बसाउँदा प्रयोगमा आएर निरन्तरता पाउने चालचलन र संस्कारले संस्कृतिको मान्यता प्राप्त गरेको हो।

नेपाल विभिन्न जातजाति, धर्म र भेषभूषामा आबद्ध मानिसहरूको साझा फूलबारी भएकोले जातीय धार्मिक तथा ऐतिहासिक मान्यताका आधारमा रहेका आस्थाहरूको व्यवहारिक प्रयोग र चालचलनबाट नै हाम्रा मौलिक संस्कृतिको विकास भएका छन्। सभ्यताको विकास क्रममा मानिसले प्राप्त गरेका आध्यात्मिक एवम् भौतिक मूल्यको सिङ्गो रूप नै संस्कृति हो। समाजमा परम्परादेखि चल्दै आएका विश्वास, चालचलन, संस्कार, रीतिरिवाज, रहनसहन र विचारबाट निर्माण भएका मूल्य र मान्यताको समग्र रूप हो संस्कृति।

६.७ प्राकृतिक पर्यटकीय स्थलहरू

क) राजारानी पोखरी

मोरङ जिल्लाको उत्तरी क्षेत्रमा पर्ने लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ मा अवस्थित राजारानी पोखरी एक सुन्दर प्राकृतिक पर्यटकीय स्थल हो। यस क्षेत्रमा वनभोज तथा घुमफिरका लागि विभिन्न ठाउँबाट मानिसहरू आउने गरेका छन्। लेटाङ बजारबाट करिब ७ किलोमिटरको दुरीमा रहेको यस ठाउँमा राजापोखरी, रानीपोखरी र राजकुमारी पोखरीहरू रहेका छन्। चारैतिर वनजङ्गलले घेरिएको यो ठाउँमा सुनाखरी तथा विभिन्न प्रजातिका बिरुवाहरू पाइने भएकोले पर्यटकको लागि आकर्षक बनेको छ। राजापोखरी र रानी पोखरीको बीचमा रहेको जमिनमा राजारानी मन्दिरमा पूजाआजा गर्न तथा डुङ्गा सैर गर्न सकिने यस ठाउँको उत्तरपट्टि वनभोज स्थलहरू रहेका छन्।

ख) साग्मा

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं. १ को वडा कार्यालय रहेको क्षेत्रलाई साग्मा भनिन्छ। यस क्षेत्रमा सुन्तला र कफी प्रमुख कृषि उत्पादन हुन्छ। किसे झरना, झाक्री गुफा आदि।

६.८ शैक्षिक पर्यटन

शिक्षा प्राप्तिको उद्देश्यले गरीने अवलोकन, अध्ययन, खोज अनुसन्धानमूलक कार्य पूरा गर्न गरीने योजनाबद्ध भ्रमणलाई शैक्षिक पर्यटन भनिन्छ। शैक्षिक पर्यटनले मनोरञ्जनका साथ सिकाइ हुने र शैक्षिक उपलब्धि हासिल गर्न सहयोग पुर्याउँछ। व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त गरी सिकाइलाई दिगो बनाई शिक्षाका उद्देश्यहरू पूरा गर्न सहयोग गर्दछ। आन्तरिक पर्यटनको प्रवर्द्धनमा जोड दिई प्रत्यक्ष र वास्तविक अनुभवका माध्यमले जीवनोपयोगी सिपको विकासमा शैक्षिक पर्यटन फलादायी हुन्छ। त्यसै गरी सिकारुको संज्ञानात्मक र भावनात्मक क्षमताको विकास गर्दछ। लेटाङका ऐतिहासिक, प्राकृतिक, सांस्कृतिक क्षेत्रहरूमा शैक्षिक पर्यटनको सम्भावना रहेको छ। शैक्षिक पर्यटनको लागि राजारानी सिमसार क्षेत्रमा विभिन्न बोटविरूवा, जलचर, जडीबुटी, सुनाखरी तथा घस्रने जनावरहरू अध्ययन अनुसन्धानका लागि उपयोगी छन्। चुरे क्षेत्रमा सिमसार भएकाले यहाँ अनुसन्धान कर्ताहरूले अध्ययन अनुसन्धान गर्ने गरेको पाइन्छ।

६.९ वनभोज स्थल र पार्कहरूको व्यवस्थापन

वनभोज अथवा पिकनिक घरबाट बाहिर खुला स्थानहरू, वन, उद्यान, तालतलैया वरपर आदि जस्ता रमणीय स्थानहरूमा गएर खानेकुरा खाँदै गरीने मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम हो। वनभोजमा मानिसहरू भेला भएर विभिन्न परिकार पकाएर खाने र नाचगान गर्ने गर्छन्। खासगरी जाडो याममा मानिसहरू वनभोज जाने गर्दछन्। विशेषत: मङ्सिर महिनामा अमलाको रूखका फेदमा बसेर वनभोज खानु उपयुक्त हुन्छ भन्ने मान्यता रहेको छ। यसका लागि रमणीय स्थलहरू जहाँ हरियाली वातावरण, पकाउन, खान र नाचगान गर्न पर्याप्त स्थान, पानीको उचित प्रबन्ध हुन्छ, त्यो ठाउँ मान्छेको रोजाइमा पर्दछन्।

लेटाङ नगरपालिकाभित्र रहेका राजारानी, चिसाङ , तेली र मोरङ्गी खोलाका बगरहरू, रानीपानी, रानीवन, बिमिरे कुप संरक्षण क्षेत्र, देउलिङ्गे, भुवा खोला बगर, भुसुने केराबारी, विभिन्न झोलुङ्गे पुलहरू आदि वनभोज स्थलहरू रहेका छन्।

लेटाङ नगरपालिकाको राजारानीमा अन्तर धार्मिक पार्क निर्माण हुँदै छ भने बालमैत्री स्थानीय शासन कार्यविधिअनुसार हरेक वडामा बालउद्यान हुनैपर्ने भएको कारण हाल हरेक वडामा बालउद्यानहरू निर्माण चरणमा रहेका छन्।

६.१० पर्यटन व्यवसाय र आर्थिक फाइदा

पर्यटकका सहजताका लागि सञ्चालन गरीने व्यवसाय होटल, लज, रिसोर्ट आदि जस्ता व्यवसाय पर्यटन व्यवसायमा पर्दछन्। यसका आर्थिक फाइदाहरू निम्न बमोजिम छन्।

- रोजगारीमा वृद्धि,
- स्थानीय कला, संस्कृति र परम्पराको प्रचार हुने,
- प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण गर्न सकिने,
- उद्योग व्यवसाय विस्तार हुने,

- होटल व्यवसायमा वृद्धि हुने,
- साना तथा घरेलु उद्योग वृद्धि हुने,
- पूर्वाधार क्षेत्रमा निजी क्षेत्रको लगानी बढ्ने।

लेखन तथा सङ्कलन

शिक्षा अधिकृत छैठौं, संजिता खनाल , लेटाङ नगरपालिका, मोरङ।
सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा प्रशासन), अनिलकुमार मिश्र , लेटाङ नगरपालिका, मोरङ।
नि.मा.शि. तृतीय, देवराज सापकोटा श्री लक्ष्मी मा.वि., लेटाङ-२, मोरङ।
नि.मा.शि. तृतीय, पर्शुराम निरौला, श्री बालविकास आ.वि., लेटाङ-१, मोरङ।

स्रोत सामग्री

https://ne.wikipedia.org/
https://www.ghatanarabichar.com/

एकाइ सात
सरसफाइ पोषण, योग र खेलकुद

७.१ नगरका सरसफाइको विविध पक्ष

सरसफाइ मानिस स्वस्थ रहनका लागि व्यक्तिगत तथा वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्ने काम हो। नेपालको संविधानले आधारभूत स्तरको खानेपानी र सरसफाइ सुविधालाई नागरीकको आधारभूत अधिकारको रूपमा लिएको छ। वर्तमान समयमा सरसफाइको दायरा फराकिलो भएको छ। यो स्वास्थ, विकास निर्माण, जनजीविका, सामाजिक सशक्तीकरण र समृद्धिको आधारस्तम्भका रूपमा विस्तारित हुँदै आएको छ। सरसफाइ राष्ट्रिय विकासको अभिन्न अङ्गका रूपमा लिन थालिएको छ। मानिसको स्वास्थ्य र दैनिक जीवनयापनसँग सरसफाइ सुविधाको प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको छ। सरसफाइको सुविधाले आम मानिसको स्वास्थ्यमा अभिवृद्धि हुन्छ। वातावरणको स्वच्छताले मानव जीवनस्तर सुधार गर्ने मार्गदर्शनले निम्न उद्देश्यहरू राखेको छ।

- खुलादिसामुक्त अवस्थाको दिगोपना कायम गर्ने,
- सरसफाइ र स्वच्छता सम्बन्धी बानी-व्यवहार विकास गर्ने,
- घरायसी र संस्थागत तहमा सरसफाइ र स्वच्छताको सुविधाको स्तरउन्नति गर्ने,
- खानेपानी सेवा सुनिश्चित र शुद्धीकरण गर्ने,
- फोहोर मैला, मानव मलमूत्र तोकिएको मापदण्डका आधारमा विसर्जन गर्ने,
- पोखरी साना जलाशय र खोला खोल्सी संरक्षण स्वच्छता तथा सुन्दरता कायम राख्ने।

नगरले पूर्ण सरसफाइका लागि वातावरण मैत्री निम्न कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ।

क) चर्पीको प्रयोग
- सबैले सधैं प्रयोग गर्ने
- सरसफाइ नियमित गर्ने
- चर्पीमा साबुन पानीको व्यवस्था गर्ने

ख) साबुन पानीले हात धुने
- चर्पी प्रयोगपछि, खाना बनाउनु, खानु र खाएपछि,
- फोहोर कुरा छोएपछि,
- बिरामीको स्याहार गर्नु अघि र पछि,

ग) सुरक्षित पानीको प्रयोग,
घ) सुरक्षित खानाको प्रयोग,
ङ) सफा घर आँगन,
च) वातावरणीय सरसफाइ,
छ) खानेपानी तथा सरसफाइ,
- खानेपानीको आवश्यकता पूरा गर्न रणनीतिक योजना निर्माण गर्ने,
- फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्न ल्यान्डफिल साइट व्यवस्था गर्ने,

ज) सार्वजनिक शौचालय व्यवस्था गर्ने,
झ) प्लाष्टिक प्रयोगमा बन्देज गर्ने,

ञ) विभिन्न कार्यालय, चमेनागृह, सवारी साधन, प्रतीक्षालय, विद्यालय, सङ्घ संस्था आदिमा सरसफाइ जानकारीमूलक सन्देश टाँसको व्यवस्था गर्ने।

लेटाङ नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाले खोप कार्यक्रम चलाउँदा सरसफाइको महत्वमाथि जानकारी गराउने र सरसफाइ गर्न लगाउने गरेको पाइन्छ। कोविडको अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने, सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने गराउने निर्देशन र कार्यान्वयन गराएको पाइन्छ।

नगरले वडा कार्यालयबाटै सरसफाइ कार्यक्रमका लागि योजना तर्जुमा गर्ने र कार्यान्वयन गर्ने नीति लिएको पाइन्छ। नगरबाटै सरसफाइ व्यवस्थापन गर्न गाडी व्यवस्थापन गरिएको छ।

७.२ स्वस्थ जीवन र वातावरण

स्वस्थ शरीर नै स्वस्थ जीवनको पहिलो आधार हो। शरीरलाई स्वस्थ राख्न सन्तुलित आहार जति आवश्यक छ, नियमित व्यायाम पनि उत्तिकै जरुरी छ। साथमा, खानापानको शैली र जीवन जिउने विधि पनि शरीरलाई स्वस्थ राख्न निकै जरुरी छ। किन भने यी नै यस्ता कुरा हुन् जसले शरीरलाई स्वस्थ एवम् निरोगी बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्छ।

शरीरलाई स्वस्थ एवम् निरोगी बनाउन के खाने र के नखाने भन्दा पनि कसरी खाने भन्ने कुरामा केन्द्रित गर्न जरुरी छ। स्वस्थ जीवनको लागि सात्विक भोजन नै लाभकारी हुन्छ भन्ने मान्यता रहीआएको छ। सात्विक भोजनमा चामल, मकै, गहुँ, करेला, फर्सी, काँक्रो, आलु, मुला, सिमी, बोडी, भटमास, केराउ, हरियो सागपात, फलफूल, दूध, दही, घिउ आदि पर्दछन्।

७.३ स्वस्थ जीवनका केही आधारहरू

निद्रा

निद्रा स्वस्थ जीवनशैलीको एउटा अभिन्न पाटो हो। शरीरलाई आराम प्रदान गर्न, उर्जा दिन र भोलिपल्ट अझै बढी फुर्तिलो भएर काम गर्न शरीरलाई निद्रा आवश्यक हुन्छ। व्यस्त जीवनशैलीका कारण केही मानिस पर्याप्त निद्रा पाउन सक्दैनन्। अमेरिकाको रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रका अनुसार पर्याप्त सुत्न नपाउने मानिसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुनुका साथै मानसिक समस्या उत्पन्न हुने खतरा हुन्छ।

पानी

पानी सम्पूर्ण जीवित प्राणीलाई बाँच्नका लागि नभई नहुने तत्व हो। पानीबिना जीवनको अस्तित्व नै असम्भव छ। मानिसको शरीर पानीले नै बनेको हुन्छ र शरीरमा बारम्बार पानी पूर्ति गर्नुपर्छ। यसका लागि सक्दो बढी पानी पिउनुपर्छ। पानीले शरीरबाट अनावश्यक र उत्तेजक पदार्थ फाल्न सहयोग गर्छ। स्वस्थ रहन र अन्य रोगबाट बँच्न पनि एक वयस्क मानिसलाई दैनिक कम्तिमा ३ लिटर पानी चाहिन्छ। पानीले शारीरिक र मानसिक रूपमा स्फूर्ति दिन्छ।

उचित भोजन

स्वस्थ जीवनशैलीका लागि अर्को आवश्यक तत्व हो स्वस्थ भोजन। यसका लागि स्वस्थ फलफूल, सागसब्जी, मासु, गेडागुडी नियमित उपभोग गर्नुपर्छ। तेलीय, चिल्लोयुक्त, सोडियम बढी भएको खानेकुरा कहिल्यै खानुहुन्न।

व्यायाम

स्वस्थ जीवनशैलीका लागि व्यायाम पनि एउटा महत्वपूर्ण पाटो हो। नियमित व्यायाम गरेर स्वास्थ्यसम्बन्धी केही समस्यामा सुधार ल्याउन सकिन्छ। ड्युक टुडेका अनुसार स्वस्थ भएर बाँच्न वयस्क मानिसले कम्तिमा पनि आधा घण्टा व्यायाम गर्नुपर्छ।

सकारात्मक सम्बन्ध

जीवनमा सकारात्मक र मैत्रीपूर्ण सम्बन्धले मानिसको जीवनशैलीलाई अझै स्वस्थ बनाइदिन्छ। कतिपय मानिसले नकारात्मक सम्बन्धलाई महसुस गर्दैनन् जसका कारण उनीहरूमा शारीरिक रूपमा अस्वस्थ हुन्छन्। नकारात्मक सम्बन्धले पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, ढाड दुख्ने, भोक नलाग्ने लगायतका समस्या उत्पन्न हुन्छन्। स्वस्थ जीवनशैलीका लागि सधैं सकारात्मक सम्बन्ध कायम गर्नुपर्छ।

विश्राम

दैनिक काममा केही क्षण विश्राम लिनु पनि स्वस्थ जीवनशैलीको अर्को महत्वपूर्ण पाटो हो। आफ्नो बहुमूल्य समय खेर नफाली समय—समयमा विश्राम लिनुपर्छ।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक रूपमा स्वस्थ भएमा तपाईंको समग्र स्वास्थ्य जीवनशैलीमा सुधार आउँछ। मानसिक पीडा र चिन्ताले शारीरिक रूपमा समेत असर गर्छ। योग, ध्यान, रमाइलो पार्ने व्यायामबाट तनाबमुक्त भई खुसी जीवनयापन गर्न सकिन्छ।

ताजा हावा र सूर्यको घाम

कार्यालय र कामबाट फुर्सद लिएर बाहिरको ताजा मौसमको स्वच्छ हावा लिनु पर्दछ। शरीरलाई घाम पनि आवश्यक हुने भएकाले कामबाट विश्राम लिएर घाम लिनु पर्दछ।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने

सम्भव भए वर्षमा एकपटक सम्पूर्ण शरीर परीक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ।स्वस्थ जीवनशैलीका लागि शरीर मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन आफ्नो वरिपरिको वातावरण पनि स्वच्छ र सफा हुनुपर्दछ। स्वच्छ तथा सफा वातावरण मानव जीवनका लागि अत्यावश्यक तत्व हो। यही स्वच्छ र स्वस्थ वातावरणमा बाँच्न पाउने मानिसको मौलिक अधिकार पनि हो। समाजको समृद्धिको सूचकका रूपमा समेत स्वच्छ तथा स्वस्थ वातावरणलाई लिइन्छ। अहिले बढ्दो सहरीकरण, भौतिक विकास तथा अन्य विभिन्न मानवीय प्रभावका कारण हाम्रो स्वच्छ, स्वस्थ र सफा वातावरण दिन प्रतिदिन बिग्रँदो अवस्थामा छ। यही बिग्रँदो वातावरणका कारण मानव स्वास्थ र समाजको समृद्धिमा विविध बाधा अड्चन थपिँदै छन्।

कानुनी रूपमा नै हरेक मुलुकले स्वच्छ वातावरणलाई मानव अधिकारसँग जोडेका छन्। तर पनि अल्पविकसित तथा विकासोन्मुख मुलुकले स्वच्छ वातावरणको विषयलाई व्यवहारमा उतार्न सकेका छैनन्।

नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३० ले पनि प्रत्येक नागरीकलाई स्वच्छ वातावरणको मौलिक हक प्रत्याभूत गरेको छ। पीडित पक्षलाई वातावरणीय प्रदूषण वा ह्रासबाट कानुन बमोजिम क्षतिपूर्ति पाउने हक हुने कुरासमेत यही संविधानमा उल्लेख छ। वास्तवमा मानव स्वास्थसँग प्रत्यक्ष रूपमा वातावरणीय पक्ष जोडिएकाले स्वच्छ वातावरणको कानुनी आधार तयार गरिएको हो।कानुनी रूपमा नै स्वच्छ वातावरणलाई मौलिक हक माने पनि व्यवहारमा सम्बन्धीतको ध्यान त्यसतर्फ केन्द्रित भएको

पाँइदैन। विविध प्रदूषणहरूको अवस्था भने झन् झन् विकराल बन्दै छ। अहिले लेटाङका गाउँ तथा सहरी क्षेत्रहरूमा प्लाष्टिकजन्य फोहोरले वातावरणमा असर पारिरहेको छ। प्लाष्टिकजन्य पदार्थको उचित पुनः प्रयोग हुनसकेको छैन। प्लाष्टिकजन्य वस्तुको प्रयोगमा मापदण्डहरू बने पनि त्यो व्यवस्थित रूपमा कार्यान्वयन हुनसकेको छैन।

सहरी क्षेत्रमा धुवाँ धुलोले जनजीवन नै आक्रान्त पारेको छ। उपर्युक्त मापदण्ड बेगर सहरका आवासीय क्षेत्रहरूमा संचालित ईट्टाभट्टीका धुँवा खेपी नसक्नु छ। मानिसले औद्योगिक विकासका नाममा हतारिएर सोचविचार नगरी मानवबस्तीका नजिकै खोलिएका उद्योग र कलकारखानाले मानिसको जीवनलाई खराब बनाइदिएका छन्। कलकारखानाहरूको धुवाँ र त्यहाँबाट निस्कने दुषित पानीले हावा र पानी दुषित भएका छन् वातावरण प्रदुषित भएको छ र त्यसले मानिसलाई मात्र होइन, जलचर र स्थलचर सबैलाई अकाल मृत्युतर्फ डोऱ्याइरहेको छ। अहिले धेरैजसो स्थानमा फोहोरको निष्कासन स्थल खोला नाला र नदीहरू भएका छन्। खोला नालाको स्वच्छता हाम्रो धर्म संस्कृतिसँग जोडिए पनि आम मानिसको चासो यसप्रति छैन। जलचरको एवम् जैविक विविधता र त्यसको मानव जीवनमा महत्वका बारेमा मानिसहरू बेखबर छन्। आवसीय क्षेत्र, अस्पताल, विद्यालय लगायतका क्षेत्रहरूको फोहोर सिधै नदी, खोलाहरूमा जानाले जलचर एवम् मानव जाति प्रभावित छन्। फोहोरको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा सहरी एवम् ग्रामीण क्षेत्रहरूमा वातावरणीय समस्या धेरै छन्। त्यसैगरी विकासको नाममा प्रश्रय पाउने विनासका कार्यले वातावरण बिगारीरहेका छन्। दिगो विकासको मान्यतालाई कुल्चिदै अव्यस्थित विकासका कार्यहरू अघि बढेका छन्। यसले गर्दा अर्कातर्फ भूक्षय लगायतका धेरै वातावरणीय समस्याहरू आइरहेका छन्। सहरी र आवासीय क्षेत्रमा सवारी साधनको ध्वनि प्रदूषणले जनजीवन प्रभावित नै छ। यस विषयमा पनि ठोस कदमहरू लागु हुनसकेका छैनन्।

नेपालमा स्वच्छ वातावरणमा बाँच्न पाउने मौलिक हकको व्यवस्था छ। मौलिक हकको उचित कार्यान्वयन अभाव रहेको पाइन्छ। सर्वसाधारणको मानसपटलमा अझै पनि वातावरणको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने व्यक्तिलाई विकास विरोधी सम्झने र यसका बुझक्कडहरू पनि वातावरणको कुरा गर्दा विकास विरोधी भइन्छ कि भन्ने मानसिकताबाट ग्रसित भएको पाइन्छ। यो मानसिकताले गर्दा पनि वातावरण संरक्षण र स्वच्छ वातावरणको विकासमा ठोस कार्य हुनसकेको छैन। प्रदूषकले प्रदूषणको मार खेप्नेलाई उचित क्षतिपूर्ति दिनुपर्छ भन्ने वातावरणीय कानुनको सिद्धान्तप्रति धेरै अनविज्ञ नै छन्।

वातावरणलाई स्वच्छ राख्न दिगो विकासको अवधारणा, वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन, पूर्व सावधानी, सार्वजनिक न्याय लगायतका कुराहरूमा विशेष ध्यान दिनु जरूरी छ। वातावरणीय समस्याहरू कम गर्न सम्पूर्ण आम सरोकारवालाहरू पनि जागरुक हुनु पर्दछ। प्रदूषित वातावरणले मानव स्वास्थ्य मात्र नभई सामाजिक, आर्थिक र साँस्कृतिक क्षेत्रलाई नराम्रो असर पारिरहेको छ। मानवको समुन्नत भविष्य निर्माण पनि वातावरण संरक्षणसँग जोडिएको छ। त्यसैले संविधानले नै दिएको स्वच्छ वातावरणमा बाँच्न पाउने हकको लागि सम्बन्धीत सबैको ध्यान केन्द्रित हुनु पर्दछ।

७.४ पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्षहरू

पोषण भनेको शरीरलाई शक्ति दिने तथा शारीरिक वृद्धिको लागि आवश्यक पर्ने खानेकुरा हो। पोषण भनेको व्यक्तिले खाना खाने, पाचन गर्ने तथा उक्त खाना सोसिएर शरिरमा टुटफुट भएका तन्तुहरूको मर्मत गर्ने र शरीरको वृद्धि प्रवर्द्धन गर्ने क्रमबद्ध प्रक्रिया हो।

बालबालिकाको जीवनरक्षा, स्वास्थ्य तथा विकासका लागि उपयुक्त पोषण एक दरिलो जग हो। राम्रो पोषण पाएका बालबालिकाहरू राम्ररी सिक्न र हुर्कन सक्छन्। समुदायमा सहभागी हुन र योगदान दिन, तथा रोग, विपत्ति र अन्य विश्वव्यापी सङ्कटहरूसँग लड्न समर्थ हुन्छन्। तर कुपोषणबाट पिडीत लाखौं बालबालिकाको लागि वास्तविकता निकै तितो छ। थप लाखौं बालबालिका चरम कुपोषणका कारण पुड्का हुन जान्छन् जसको उपचार सम्भव छैन। यसले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासलाई वास्तविक रूपमै छोट्याउने गर्दछ।

मानव शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्व र लिइने आहारबीचको सन्तुलनलाई पोषण भन्ने गरीन्छ। पोषणले मानिसलाई स्वस्थ रहन एवम् रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कायम तथा विकास गर्न मद्धत गर्दछ। हरेक उमेर समूहका स्वस्थ तथा रोगी दुबै मनिसहरूमा राम्रो पोषण जीवनभर आवश्यक पर्दछ। बिशेषतः गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेकी आमा, शिशु, बालबालिकालाई विशेष किसिमको पोषण र हेरचाहको जरुरत पर्दछ। विभिन्न अध्ययन अनुसार बालबालिकाको मानसिक तथा शारीरिक तीव्र विकास पनि यही अवधिमा हुने गर्दछ। आजका बालबालिका भोलिको देशको अहम् जनशक्ति हुन्। जसको स्वास्थ्य र उत्पादकत्वले समग्र देशको आर्थिक तथा सामाजिक विकासको निर्धारण गर्दछ।

कुपोषण

कुपोषणको कुरा गर्ने हो भने यसले आफ्नो विगतको स्वरूप परिवर्तन गर्दै झन् भयावह स्थिति सृजना गरेको तर्फ सम्बन्धीत निकायको ध्यान जान सकेको छैन। कुपोषण भन्नाले मूलतः पोषक तत्वको कमी वा बढी भएर शरीरमा देखिने रोग तथा दुर्बलतामूलक विकृत अवस्था हो। यसलाई मुख्यतः ३ भागमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ; न्यूनपोषण, अधिक पोषण र सूक्ष्म पोषक तत्वको कमी।

न्यूनपोषणले नेपालजस्ता विकसोन्मुख मुलुकहरू ग्रसित छन् भने हाल आएर अधिक पोषणको समस्याले पनि गाज्न थालेको छ।

न्यूनपोषणः लामो समयसम्म अत्यावश्यक पोषक तत्वको कमी भएर देखिने विकराल अवस्था हो। जसका कारण बच्चामा पुड्कोपना (उमेर अनुसार कम उचाइ), ख्याउटेपना (उचाइ अनुसार कम तौल), न्यून वजन (उमेर अनुसार कम तौल) जस्ता मध्यम/कडा शीघ्र एवम् दीर्घ कुपोषणका स्वरूपहरू देखा पर्छन। शीघ्र कुपोषण नियमित पोषणविदको निगरानीमा उपचारपश्चात निको हुन्छ।

अधिक पोषणः यो आधुनिक कुपोषणको उग्र स्वरूप हो जसमा पोषक तत्वको आवश्यकताभन्दा बढी भई अधिक तौल (उचाई अनुसार धेरै तौल), मोटोपना लगायत विविध समस्या निम्त्याउँदछ। यस्ता मानिस मुटु, फोक्सो, कलेजो, मिर्गौला, मधुमेह, क्यान्सर जस्ता नसर्ने रोगको उच्च जोखिममा रहन्छन्।

सूक्ष्म पोषक तत्वको कमीः यसमा सूक्ष्म पोषक तत्व जस्तै भिटामिन, खनिज पदार्थको निरन्तर कमीले हर्मोन तथा ईन्जाईमको कार्यमा अवरोध पुऱ्याई अन्य प्रत्यक्ष स्वास्थ्यसम्बन्धी असरहरू देखिन्छ। जस्तैः भिटामिन 'ए' को कमीले रतन्धो, केराटोम्यालेसिया, कोर्नियल जेरोसिस, आइरनको कमीले रक्तअल्पता, आयोडिनको कमीले गलगाँड, क्रीएटिनिजम, भिटामिन 'बि १' को कमीले बेरीबेरी, ख्याउटेपना जस्ता अनेकौं समस्या देखिन्छन्।

७.५ पोषण व्यवस्थापनका विविध पक्ष

हाम्रो शरिरलाई आवश्यक पर्ने पोषण हाम्रै वरिपरि स्थानीय स्तरमै पर्याप्त रूपमा उपलब्ध हुन्छ।हाम्रै स्थानीय समुदायमा प्राप्त हुने मुख्य खाद्यवस्तु चामल, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, सिमी, भटमास, मुसुरो, आलु, मुला, हरिया सागपात, फलफूल, दूध, दही ,घ्यू, अण्डा, माछा, मासु जस्ता खानेकुराबाट पोषणको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। यस्ता खाने कुराहरूललाई उचित मात्रा मिलाएर खानु पर्दछ। यसरी मिलाएर खाइने खानालाई सन्तुलित भोजन भनिन्छ।सन्तुलित भोजन पर्याप्त खाएमा हाम्रो शरीरलाई चाहिने सम्पूर्ण पोषक तत्वहरू प्राप्त हुन्छन्। प्राकृतिक रूपमा पौष्टिक तत्वयुक्त भए पनि त्यसलाई तयार तथा व्यवस्थापन गर्न नजान्दा खानामा भएका पौष्टिक तत्वहरू नष्ट हुन सक्छन्।त्यसैले पोषण व्यवस्थापन गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछः

- खाना पकाउँदा छोपेर पकाउनु पर्दछ, नछोपी खाना पकाउदा खानामा भएको पौष्टिक तत्व नाश हुन सक्छ,
- पकाएको र नपकाएको खाद्य वस्तु मिसाउँनु हुदैन,
- खानेकुरा धेरै भुट्नु तथा तार्नु हुँदैन,
- साग काटेर पखाल्नु हुँदैन,
- खाद्यन्नको उचित तथा सुरक्षित भण्डारण गर्नुपर्दछ,
- खाना पकाउँदा राम्रो देखाउन सोडा हाल्नु हुँदैन,
- सागसब्जी धेरै मसिनो गरी काट्नु हुँदैन।

७.६ पोषणको स्थानीय स्रोत उपयोग

लेटाङ नगरपालिकामा हुने स्थानीय उत्पादनहरू खाद्यन्न सामग्रीहरू जस्तैः धान, मकै, गँहु, कोदो, फापर, दूध, दही, अण्डा, घ्यू, माछा, मासु आदिको समुचित रूपमा प्रयोग गरी हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने पोषणको प्राप्त गर्नु पोषणको स्थानीय स्रोतको उपयोग हो।

स्थानीय स्तरमा उत्पादन भएका पोषणको स्रोत तथा तिनीहरूबाट पाइने पोषक तत्वहरू।

कार्बोहाइड्रेडः चामल, गहुँ, आलु आदि।

प्रोटिनः माछा, मासु, अण्डा, पनिर, ध्यु, दही, दूध आदि।

भिटामिनः हरियो सागपात पहेला फलफूल आदि।

आइरनःकोदो पालुङ्गो ब्रोकाउली आदि।

७.७ स्वास्थ्य जीवन प्रवर्द्धन र गरीबी न्यूनीकरण

सामान्य अर्थमा बाँच्नका लागि आवश्यक पर्ने वस्तुहरूको अभाव हुने अवस्थालाई गरीबी भनिन्छ। बाँच्नका लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत वस्तुहरूमा गाँस, बास र कपासलाई लिने गरीन्छ।जसमध्येको कुनै एक वा सबै कमी हुने अवस्था नै गरीबी हो। विस्तृत अर्थमा सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, राजनीतिकलगायतका कारक तत्वहरूमा कमी आउने प्रक्रियालाई गरीबी भनिन्छ। तसर्थ गरीबीको बहुआयामिक प्रक्रिया हुने गर्छ। विकसित राष्ट्रमा गरीबीलाई मनोवैज्ञानिक, सांस्कृतिक र आर्थिक हैसियतको आधारमा व्याख्या गरीन्छ भने हाम्रो जस्तो अविकसित राष्ट्रमा बाँच्ने प्रक्रियासँग सम्बन्धीत गराई व्याख्या गरीन्छ।

गरीबीलाई निरपेक्ष र सापेक्ष रूपमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

निरपेक्ष गरीबी

आधारभूत आवश्यकताहरू पनि पूरा गर्न नसकिने गरीबीलाई निरपेक्ष गरीबी भनिन्छ। निरपेक्ष गरीबीलाई नाप्नका लागि गरीबी रेखा आयस्तरको सहायता लिइन्छ। जस्तैः विश्वव्यापी मान्यताकाअनुसार निरपेक्ष गरीब त्यस्तो गरीब हो जसको प्रतिदिन आम्दानी १.२५ डलरभन्दा कम हुन्छ। निरपेक्ष गरीबी जीवन निर्वाहका लागि आवश्यक न्यूनतम क्षमता नभएको अवस्थालाई बुझाउँछ। हाल नेपालमा निरपेक्ष गरीबीको रेखामुनी रहेका जनसंख्याः १८.७ प्रतिशत रहेको छ।निरपेक्ष गरीबीले तोकिएको आयभन्दा कम आयका कारणले जीवनका आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न कठिनाइ हुन्छ। यसै गरी निरपेक्ष गरीबीले जीवन निर्वाहका लागि आवश्यक पर्ने न्यूनतम आवश्यकताहरू पूरा हुन नसकेको अवस्थाको पनि चित्रण गर्दछ।

सापेक्ष गरीबी

सापेक्ष गरीबी भनेको आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति हुने नहुनेभन्दा पनि आय वितरणसँग सम्बन्धीत हुन्छ। यो त्यस्तो अवस्था हो जहाँ एउटा समूह वा समुदायको साधनहरू वा आम्दानी अर्को समुदाय वा विश्वको औसतको तुलनामा कम हुन्छ। यो धारणा विकसित देशहरूका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ। ती देशहरूमा देशको मध्यम आम्दानीस्तरभन्दा कम आम्दानी भएको अवस्थालाई सापेक्षिक गरीबी भनिन्छ। समाज एवम् समय सापेक्ष निर्धारण गरीएका जीवनस्तरका आधारहरू पूरा गर्न सक्ने क्षमता नभएको अवस्था सापेक्ष गरीबी हो। सापेक्ष गरीबीले तुलनात्मक गरीबीलाई चित्रण गर्दछ। उच्च तह वा मध्यम तहका मानिसको तुलनामा तल्लो आयस्तर भएका मानिसहरूको आयस्तर वा जीवनस्तर कस्तो र फरक छ भनी सापेक्ष रूपमा हेर्ने गरीन्छ। सापेक्ष गरीबीले कुनै समाज वा भौगोलिक क्षेत्रमा निर्धारण गरीएका जीवनस्तर मापनका आधारहरूमध्ये तुलनात्मक रूपमा कमजोर रहेको अवस्था जनाउँछ। सापेक्ष गरीबीले अन्य व्यक्तिको तुलनामा व्यक्तिको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थाको चित्रण गरेको हुन्छ।

यसरी आर्थिक, सामाजिक, मानवीय, शैक्षिक आदि दृष्टिकोणबाट पछौटेपन, श्रोत साधन तथा अवसर र रोजाइहरूबाट वञ्चिति एवम् पहुँच विहीनिताको अवस्था नै गरीबी हो। गरीबीले गर्दा नै गरीबीको विस्तार हुन्छ। गरीबीका कारण देशमा उपलब्ध प्राकृतिक स्रोत र साधानहरूको समुचित परिचालन गर्न देशको अनुपात्दक जनसंख्यालाई उत्पादन कार्यमा प्रयोग गर्न बाधा उत्पन्न हुन्छ। बहुआयमिक गरीबीमा रहेको जनसंख्याः २८.६ प्रतिशत रहेको छ। आर्थिक वृद्धि र विकास नहुनुको मुख्य कारक तत्वको रूपमा गरीबी नै हो। गरीबी कारणले गर्दा नै विश्वका ठुला—ठुला आर्थिक सामाजिक राजनैतिक आन्दोलन भएका छन्।लेटाङ नगपालिकामा पनि दुबै प्रकारका गरिवीका मानिसहरू रहेको छन्।

७.९ गरीबी न्यूनीकरणका उपायहरूः

गरीबी न्यूनीकरणका प्रयासहरू

- योजनाबद्ध विकासमा गरीबी घटाउने लक्ष्य लिईदै आएको छ।
- नेपालमा रहेको चरम गरीबीलाई कम गर्न तथा लोकतान्त्रिक, न्यायिक, समतामूलक एवम् दिगो समाज निर्माणका लागि नेपाल सरकारले गरीबी निवारण कोष स्थापना गरेको छ। यसले

ग्रामीण गरीबहरूको बसोबासको अवस्था तथा जीवनचर्यामा सुधार तथा सशक्तीकरण गर्ने प्रयास गर्दछ।

- गरीबी निवारण गर्न विभिन्न कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरेको पाईन्छ। यही अवधिमा गरीबसँग विश्वेश्वर कार्यक्रम, युवा स्वरोजगार कार्यक्रम, ग्रामीण स्वावलम्बन कार्यक्रम, गरीबी निवारणका लागि लघु उद्यम विकास कार्यक्रमलगायतले गरीबी निवारणको क्षेत्रमा काम गरीरहेका छन्।
- सरकारले गरीबी निवारणका कार्यक्रमलाई अझ बढी समन्वय र प्रभावकारी बनाउन गरीबी निवारण मन्त्रालय नै खडा गरेको छ। मन्त्रालयले हाल देशभरका गरीबको पहिचान गरी उनीहरूलाई परिचयपत्र वितरण गर्ने कार्यलाई तीव्रता दिएको छ। २५ भन्दा बढी जिल्लामा गरीबीको परिचयपत्र वितरण गर्ने कार्य सम्पन्न भइसकेको छ।

गरीबी न्यूनीकरण हुन नसक्नुका कारण तथा समस्याहरू।

- केन्द्रीकृत तथा एकात्मक राज्य प्रणाली हुनु,
- नेपालको अवस्था सुहाउँदो र गरीबीका कारकहरू पहिचान गरी समय सान्दर्भिक गरीबी निवारण नीतिको अभाव हुनु,
- वास्तविक गरीबी पहिचान हुन नसक्नु,
- गरीब लक्षित कार्यक्रम क्षमता विकासभन्दा वितरणमुखी हुनु,
- गरीबी निवारणसम्बन्धी कार्यक्रमहरूबीच समन्वयको अभाव हुनु,
- राज्यका आधारभूत सेवा सुविधाहरूमा सबैको सरल र सहज पहुँच हुन नसक्नु,
- विकासका पूर्वाधारहरूको समानुपातिक र पर्याप्त विकास हुन नसक्नु,
- निर्वाहमुखी कृषि प्रणाली हुनु र कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण तथा व्यवसायीकरण गर्न नसक्नु,
- कार्यक्रमहरू उत्पादनमुखी, क्षमता विकास कार्यक्रममा जोड दिने किसिमका र व्यवहारिक हुन नसक्नु,
- परम्परागत प्रविधि र कार्यविधिलाई परिवर्तन गरी आर्थिक सुधार गर्न नसक्नु आदि
- नेपालमा गरीबी घट्न नसक्नुका कारणहरू मान्न सकिन्छ।

मुलुकमा रहेका वास्तविक गरीब पहिचान गरी उनीहरूको जीवनस्तर उठाउने गरी लक्षित कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु चुनैतिपूर्ण छ। गरीबी निवारणका हाल सञ्चालित कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाएर नै गरीबी निवारणको राष्ट्रिय लक्ष्य पूरा गर्न सकिन्छ, जुन 'समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली' को राष्ट्रिय सङ्कल्प पूरा गर्ने आधार हो। गरीबी एक आर्थिक सामाजिक समस्या हो। जसलाई तुरून्तै शून्य स्तरमा झार्न सकिँदैन। तर यसलाई वर्तमानमा रहेको स्थितिबाट माथि जान रोक्दै क्रमशः घट्दो दरमा ल्याउन सकिन्छ। आर्थिक विकासको गति बढेमा विकास र समृद्धि पनि बढ्नेछ। यसले जनताको आयमा पनि सुधार आउनेछ। यसपछि मात्र गरीबीलाई न्यूनीकरण गर्न सहज हुनेछ। जसको लागि सङ्घ, प्रदेश, स्थानीय तह, सम्पूर्ण व्यक्ति, समाज, समुदाय, सामाजिक अभियन्ता, राष्ट्र तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रबाट सकारात्मक कदम चालिनु पर्दछ। सबैको सहयोग र प्रतिबद्धता हुन सकेमा गरीबी न्यूनीकरण हुनेमा विश्वास गर्न सकिन्छ।

लेटाङ नगरपालिकाको अवस्थाः

लेटाङ नगरपालिकाले गरीबी निवारणका लागि गरेको प्रयासहरुः

- ➢ कृषकहरूका लागि ५० देखि ८५ प्रतिसतसम्म अनुदानमा वीउ विजन मल किटनाशक औषधी कृषिका सामग्री आदि वितरण गर्दै आएको छ,
- ➢ गरीब तथा जेहेन्दार विद्यार्थीका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिएको छ,
- ➢ आत्मनिर्भरताका लागि सिपमूलक तालिमको व्यवस्था गरिएको छ,
- ➢ विपन्न वर्गका लागि स्वास्थ्य उपचार सहयोगको व्यवस्था गरिएको छ,
- ➢ स्वास्थ्य वीमा कार्यक्रममा सबैलाई सहभागी गराउने कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ,
- ➢ ग्रामीण क्षेत्रमा सडक विस्तार गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ,
- ➢ नगर विकासका योजना तयार गरी कार्यन्वयन गरिएको छ,
- ➢ गरीब परिवारलाई खरको छाना हटाउ कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ,
- ➢ समावेशी विकास कार्यक्रम सञ्चालन,
- ➢ ग्रामीण र सहरी खानेपानी आयोजना सञ्चालन गरिएको छ,
- ➢ लक्षित वर्गका लागि तालिम,
- ➢ लामो समय श्रीमान वेपत्ता भएका महिलाहरूका लागि सहायता कार्यक्रम,
- ➢ गरीव घरपरिवार पहिचानका लागि नगरपालिकाका सबै वडामा तथ्याङ्क सङ्कलन आदि।

७.८ योगको परिचय

योग भन्नाले जोड्नु या मिल्नु भन्ने बुझिन्छ। योग शब्दको अर्थ सम्बन्ध वा जोड़ हो। सरल अर्थमा बुझ्दा विविध आसन, अभ्यास, साधाना र ध्यान आदिको माध्यमबाट मन र शरीरलाई जोड्ने प्रकृया योग हो।

आधुनिक युगमा विज्ञान र प्रविधिको विकासले हामीले दैनिक रूपमा गर्दै आएका कामहरू विभिन्न प्रविधि, यन्त्र र उपकरणहरूको माध्यमबाट सजिलै गर्न सकिन्छ। पहिलेको समय भन्दा अहिले हामी धेरै कुरामा प्रविधिमुखी भएकाले शारीरिक श्रमबाट टाढा भईरहेका छौं। हाम्रो शरीरका अङ्गहरू चलायमान नहुँदा निष्क्रिय हुने भएकाले मानिसमा अनेकौं रोगहरू देखा पर्दछन्। स्वस्थ रहन दैनिक रूपमा शारीरिक व्यायाम, योग अभ्यास गर्नुपर्दछ।

योगको महत्व

- योग हरेक उमेर समूहका मानिसले गर्न सकिन्छ, जसको माध्यमले निरोगी रहन सकिन्छ।
- योग एक व्यायम पनि हो, योग गर्दा शरीरका सबै अङ्गहरू सक्रिय हुन्छन्।
- स्वस्थ रहन आत्मविश्वास वढाउन मद्दत गर्छ।

बदलिँदो जीवनशैली, अस्वस्थ खानपानको कारण अधिकांश मानिसमा कुनै न कुनै किसिमको स्वास्थ्य समस्या देखिन्छ। यसको समाधानको लागि पनि योग अभ्यास महत्वपूर्ण रहेको छ।

योगका आठवटा अङ्गहरू

१. यम २. नियम ३. आसन ४. प्राणायम ५. प्रत्याहार ६. धारणा ७. ध्यान ८. समाधि

१. यम

योगको पहिलो अङ्गको रूपमा यमलाई मानिन्छ। यो नैतिकतासँग सम्बन्धीत रहेको छ।

- सत्य → साँचो बोल्नु
- अस्तेय → चोरी नगर्नु

- ब्रह्मचर्य → संयम रहनु वा मन कतै नडुलाउनु
- अपरिग्रह → लोभ नगर्नु, आवश्यकता भन्दा बढी संग्रह नगर्नु

२. नियम

नियम भन्नाले व्यक्तिगत जीवनशैलीलाई सन्तुलनमा राखेर जीवन यापन गर्नु हो। यो व्यक्तिगत नैतिकतासँग जोडिएको छ।

- शौच → सफा रहनु
- सन्तोष → सन्तुष्ट रहनु, खुसी रहनु
- तप → आफूलाई अनुशासनमा राख्नु
- स्वाध्याय → पढनु र पढेका कुरालाई नियमित मनन गर्नु
- ईश्वर प्रणिधान → आनन्दका साथ जीवनयापन गर्नु, ईश्वरप्रति पूर्ण विश्वास हुनु।

३. आसन

आसन भन्नाले वस्नु, रहनु भन्ने बुझाउँछ। शरीर स्वस्थ, निरोगी र स्थिर रहन विभिन्न आसनहरू छन्। जस्तैः पद्मासन, सुखासन, बज्रासन आदि।

४. प्राणायम

यो श्वास लिने विशेष तरिका हो। स्वासद्वारा हाम्रो शरीरका कोषहरूमा अक्सिजनको मात्रा कम हुन नदिन प्राणायमले मानसिक तथा शारीरिक रूपमा स्वस्थ बनाउँछ। यसले हाम्रो शरीरभित्र भएका विकारहरूलाई हटाएर शरीर, मन र प्राणलाई शुद्ध पार्छ।

नियमित रूपमा प्राणायम गर्नाले शारीरिक रूपमा मात्र नभएर सकारात्मक भावनाको विकास, स्मरण शक्तिको वृद्धि र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगबाट बच्न सकिन्छ। शारीरिक र मानसिक रूपमा प्राणायम धेरै लाभदायक रहेको छ। प्राणायमका प्रकार विधि धेरै भएता पनि हामीले सरल र सहज रूपमा गर्न सकिने केही प्राणायम र तिनका विधि र फाइदा यस प्रकार रहेका छन्।

क) अनुलोम विलोम

अनुलोम विलोम प्राणायम मध्ये एक हो। यो प्राणायमले श्वासप्रश्वासको प्रकृया सही अथवा स्थिर बनाउँछ। यो प्राचीन परम्पराअनुसार ऋषिमुनिहरूले आफूलाई निरोगी राख्न र दीर्घ जीवन प्राप्त गर्न यसको अभ्यास गर्दथे।

अनुलोम विलोम गर्दा नाकको एउटा प्वालबाट लामो गहिरो श्वास लिनु र दोस्रो प्वालबाट विस्तारै श्वास छोड्नु पर्दछ।

विधिः

- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने। (सुखासन, सिद्धासन, वज्रासन वा पद्मासन मध्ये एक आसनमा)
- नाकको दायाँ प्वाललाई दायाँ हातको बुढी औंलाले बन्द गरी दाँया प्वालबाट लामो श्वास फाल्ने।
- अब फेरि नाकको बायाँ प्वाललाई बन्द गरी दायाँ प्वालबाट श्वास तान्ने र दायाँ प्वाललाई बन्द गरी बायाँ प्वालबाट लामो गहिरो श्वास फाल्ने।
- यो क्रमलाई एक पटक मानी पुनः दोहोर्‍याउने, त्यसपछि आफूमा आएको परिवर्तनलाई महशुस गर्ने

अनुलोम विलोमका फाइदाः

- दम, पिनास जस्ता विकारलाई समाधान गर्न मद्दत गर्छ।
- रक्त सञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।
- दिमागलाई तीक्ष्ण बनाउन मदत गर्छ।
- मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ।

पद्मासन

सुखासन

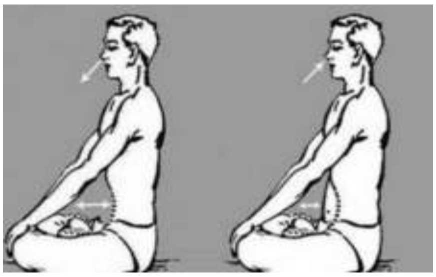
अनुलोम विलोम

(ख) कपालभाति

कपालभाति प्रणायाम एकदमै सरल र सहज छ। यो प्रणायाम जुनसुकै उमेर समूहका मानिसले गर्न सकिन्छ। यो प्रणायाम गर्नुपूर्व अनुलोम विलोम गरेर मात्र गर्नु पदर्छ। हाम्रो मष्तिस्कको अगाडिको भागलाई कपाल भनिन्छ र भातीको अर्थ ज्योति हो। यो प्रणायामको माध्यमले हामीले हामीभित्र रहेको शक्तिलाई उजागर गर्न सकिन्छ।

विधि

- सरल सहज आसनमा बस्ने।
- डाढ सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने।
- मुख बन्द गरी पेटलाई भित्रपट्टि खुम्च्याएर नाकबाट छिटो छिटो जोडले श्वास फाल्ने।
- यो प्रकृयालाई १० देखि १५ पटक दोहऱ्याउने।



कपालभाति

यसका फाइदाहरू

- यो प्रणायमले हाम्रो मानसिक तथा शारीरिक रूपमा शुद्धीकरण गर्दछ।
- मनलाई शान्त तुल्याउँदछ।
- अनुहारमा चमक ल्याउँछ।
- रक्तसञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।

- शारीरिक तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

ग) भस्त्रिका

प्राणायामको प्रकार मध्ये भस्त्रिका प्राणायाम पनि एक हो। यो एक शक्तिशाली र शरीरमा तत्काल उर्जा प्राप्त गर्न उपयोगी प्राणायामको रूपमा लिइन्छ।भस्त्रिका प्राणायाम गर्नाले शरीर भित्र धेरै भन्दा धेरै श्वाश पुग्दछ र शरीरका कोष सक्रिय बन्दछन् र यो प्राणायाम गर्नाले हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि हुने गर्दछ नियमित रूपमा अभ्यास गर्नाले हामीसँग भएका नराम्रा भावना र खराब विचारहरू हटेर जान्छ। शारीरिक रूपमा यसले उर्जावान बनाउँदछ।

विधि

- सरल र सहज आसनमा बस्ने,
- कम्मर, ढाड र गर्दनलाई सिधा बनाई पेटलाई खिचेर छाती भन्दा भित्र राख्ने,
- हत्केला माथि फर्काएर घुँडामाथि राख्ने, हातको औंला ज्ञान मुद्रामा राखी आँखा बन्द गरेर बस्ने,
- शरीरलाई स्वभाविक रूपमा छाड्ने,
- नाकको दुवै प्वालबाट लामो श्वाश लिने र सोहीअनुसार बाहिर निकाल्ने,
- यो प्राणायाम तीन प्रकारले गर्न सकिन्छ जस्तै मन्द गति, मध्यम गति, शीघ्र गतिमा गर्ने,
- ५-१० मिनेट सम्म गर्न सकिन्छ।

फाइदाहरू

- हाम्रो फोक्सो तथा मुटुलाई स्वस्थ्य राख्दछ।
- रिस नियन्त्रण र मन शान्त हुन्छ।
- शरीरका पीडा कम भएर जान्छ।
- मानसिक पीडा कमी हुन्छ साथै हाम्रो जीवन सरल, सहज र सुमधुर बन्दछ।

भस्तृका

(ख) कपालभाति

यो प्रणायाम गर्नुपूर्व अनुलोम विलोम गरेर मात्र गर्नु पदर्छ। हाम्रो मष्तिस्कको अगाडिको भागलाई कपाल भनिन्छ र भातिको अर्थ ज्योति हो। यो प्रणायामको माध्यमले हामीले हामीभित्र रहेको शक्तिलाई उजागर गर्न सकिन्छ।

विधि

- सरल सहज आसनमा बस्ने।
- ढाड सिधा गरी सजिलोसँग बस्ने।
- मुख बन्द गरी पेटलाई भित्रपट्टि खुम्च्याएर नाकवाट छिटो छिटो जोडले स्वास फाल्ने। यो प्रकृयालाई १० देखि १५ पटक दोहोऱ्याउने।

यसका फाइदाहरू

- यो प्राणयमले हाम्रो मानसिक तथा शारीरिक रूपमा शुद्धीकरण गर्दछ।
- मनलाई शान्त तुल्याउँदछ। अनुहारमा चमक ल्याउँछ।
- रक्तसञ्चार तथा पाचन प्रणालीलाई फाइदा पुऱ्याउँछ।
- शारीरिक तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

लेखन तथा सङ्कलन

मा.शि. तृतीय, गणेश दवाडी , श्री जाँते मा.वि लेटाङ-८, मोरङ।

प्रा.शि. तृतीय, एकराज भट्टराई श्री बैजनाथ अधिकारी सस्कृत विद्यापिठ, लेटाङ-९, मोरङ।

स्रोत सामग्री

https://ne.wikipedia.org/

एकाइ आठ
लेटाङको आर्थिक क्रियाकलाप

८.१ कृषिको परिचय तथा बालीहरू

मुख्य शब्दहरू

धान, मकै, गहुँ, कोदो, फापर, जौ, जुनेलो, तोरी, रायो, सस्र्युं, आलस, तिल, सूर्यमुखी (तारामण्डल), सिलाम, बदाम, भटमास, माँस मस्याम, गहत, सिबी, बोडी, राज्मा, चना, केराउ, बकुल्ला, अरहर, मुला, धनियाँ, कुरिलो, सिमसाग

रैथाने बालीहरू

रैथाने बाली भन्नाले सदियौं देखि कृषकहरूले परम्परागत रूपमा खेती तथा संरक्षण गर्दै आइरहेका स्थानीय कृषि बालीहरू भन्ने बुझिन्छ। रैथाने बाल्लीहरूले सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक मुल्य बोकेका हुन्छन् र यीनलाई मानव भोजन, पशुको चारा तथा औषधि जन्य प्रयोजनका लागि समेत प्रयोग गरीदै आइएको छ। रैथाने बालीहरू कुनै निश्चित स्थान वा हावापानीमा पाइने गर्दछन र तिनीहरूले विभिन्न रोग, किरा तथा प्रतिकूल मौसम जस्तै सुख्खा, खडेरी, अनावृष्टि तथा अतिवृष्टि सहन सक्ने विशेषता बोकेका हुन्छन्।

पञ्जीकरण वा व्यावसायीकरण नगरीएका बालीहरुलाई रैथाने बाली हुन्। यस क्षेत्रमा उत्पादन हुने यस प्रकारका बालीहरू जस्तै फापर, कागुनु, कोदो, चिनो, उवा, जुनेलो, बाज्रा, लट्टे आदी।

खाद्यान्न बाली

धान, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, जौ आदी।

दलहन बालीहरू

मास, मुसुरो, रहर, खेसरी, मुङ, मस्याम, गहत, सिमी, बोडी, राज्मा, चना, केराउ, बकुल्ला, अरहर आदी।

तेलहन बाली

तोरी, रायो, सस्र्युं, तिल, सूर्यमुखी, सिलाम, बदाम, भटमास आदी।

नगदेबाली

आलु, अदुवा, उखु, अम्रिसो (अम्लिसो), किवी फल, खोर्खानी, सनपाट, सुन्तला, कफी, केरा, पुष्प व्यवसाय आदी।

मसलाबाली

अदुवा, लसुन, प्याज, बेसार, धनिया, खुर्सानी आदी।

फलफूल बाली

केरा, सुन्तला, जुनार, कागती, एभोकाडो, आँप, लिची, किवी आदी।

तरकारी बाली

आलु, बन्दा, काउली, गोलभेडा, मुला, रायो, भेडे खुर्सानी, भन्टा आदी।

अन्य

मौरी पालन, च्याउ खेती, सुपारी खेती, सिमसाग खेती आदी।

बालीहरूलाई मौसमअनुसार मौसमे बाली र बेमौसमे बाली गरी २ भागमा बाड्न सकिन्छ।

८.२ कृषिमा प्रयोग गरीने औजारहरू

परम्परागत औजार

हलो (हिले हलो, बाँझे हलो), जुवा, दाँदे, फाली, करुवा, हल्लुँड, जोतारो, अनौ, कोदालो, कोदाली, कुटे, हँसिया, फरुवा, हजारी, गैंती आदी।

आधुनिक औजारहरू

ट्याक्टर, रोलाभेटर, रिपर (धान गहुँ काट्ने मेशिन), मिनी टिलर आदी।

८.३ स्थानीय कृषि उत्पादनहरू

स्थानीय कृषि उत्पादनहरू भन्नाले कृषकहरूले परम्परागत रूपमा खेती तथा संरक्षण गर्दै आइरहेका स्थानीय कृषि बालीहरू भन्ने बुझिन्छ। स्थानीय क्षेत्रको भु-वनावट, हावापानी, तथा वातावरण अनुसार उत्पादन हुने कृषि उत्पादनहरू स्थानीय कृषि उत्पादनहरू हुन्।

लेटाङ नगरपालिकामा उत्पादन हुने स्थानीय कृषि उत्पादनहरूलाई निम्नानुसार वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

खाद्यान्न बाली

धान, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, जौ आदि।

दलहन बालीहरू

माँस, मुसुरो, रहर, खेसरी, मुङ, मस्याम, गहत, सिमी, बोडी, राज्मा, चना, केराउ, बकुल्ला, अरहर आदि।

तेलहन बाली

तोरी, रायो, सर्स्युं, तिल, सुर्यमुखी, सिलाम, बदाम, भटमास आदि।

नगदेबाली

आलु, अदुवा, उखु, अम्रिसो, किवी, खोर्सानी, सनपाट, सुन्तला, कफी, केरा, पुष्प व्यवसाय आदि।

मसलाबाली

अदुवा, लसुन, प्याज, बेसार, धनिया, खुर्सानी आदि।

फलफुल बाली

केरा, सुन्तला, जुनार, कागती, एभोकाडो, आँप, लिची, किवी फल आदि। ।

तरकारी बाली

आलु, बन्दा, काउली, गोलभेडा, मुला, रायो, भेडे खुर्सानी, भन्टा आदि।

अन्य

मौरी पालन, च्याउ खेती, सुपारी खेती, सिमसाग खेती आदि।

(स्रोतः कृषि शाखा लेटाङ नगरपालिका)

८.४ खाद्य तथा नगदे बाली

मुख्य रूपमा दैनिक खानका लागि खेतीबाट उत्पादन हुने बालीलाई खाद्यान्न बाली भनिन्छ। जस्तै, धान, मकै, कोदो, गहुँ, फापर, जौ आदिलाई खाद्यान्न बाली हुन्। कृषिबाट उत्पादन हुने यी बालीहरू हाम्रो दैनिक खानामा प्रयोग गरीन्छ।

आम्दानी गर्ने उद्देश्यले लगाईने बालीहरूलाई नगदेबाली भनिन्छ। नगदे बालीलाई बिक्री गरेर आयआर्जन बढाउने उद्देश्यले लगाइने गरीन्छ। यो बाली लगाएर गरीबी घटाउन, बाहिरी देशमा निर्यात

गरेर विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न र स्थानीय स्तरमा रोजगारी सिर्जना गर्न सकिन्छ। आलु, अम्रिसो, चिया, अदुवा, किवी, सुन्तला, केरा, उखु, सनपाट आदि नगदेबालीका उदाहरण हुन्।

धान

हाम्रो देश नेपालको पनि प्रमुख बाली धान नै हो। धान उच्च पहाडी भूभागदेखि तराईको समथर भूभाग सम्म खेती गर्न सकिन्छ। पहाडदेखि तराईसम्म विभिन्न जातका धान खेती गरीन्छ।

उच्च पहाडी क्षेत्रमा माछापुच्छ्रे, छोमरुङ, जुम्ली, मार्सी आदि, पहाडी क्षेत्रमा खुमल, अटे, तौली, खिम्ती (वडा नं. १ को खर्वनी क्षेत्र), लालध्वजे आदि, तराई क्षेत्रमा जिरा, बासमती, रञ्जित आदि धानका जातहरूको खेती गर्ने गरेको पाइन्छ।

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं २, ३,५,६,र ९ मा प्रशस्त मात्रामा धान खेती गरीन्छ। यहाँ जिरा धानका विभिन्न जातहरू, रञ्जित, बासमती आदि धान खेती गरीन्छ। वडा नं १ र ८ का केही क्षेत्र आसपासका होचा फाँटहरू र केही गाउँबेसीहरूमा पनि धान खेती हुने गरेको छ। त्यसै गरी वडा नं १ भोगटेनी र वडा नं ७ वारङ्गीवीचमा रहेको चिसाङ खेलाको धारमा खिम्ती धान खेती हुने गरेको छ।

मकै

मकै अर्को प्रमुख अन्न बाली हो। यो नेपालको हिमाल, पहाड र तराई क्षेत्रका प्राय सबै भूभागमा धेर थोर मात्रामा उत्पादन गर्न सकिन्छ। लेटाङ नगरको भौगोलिक बनोट, सिँचाइ सुविधा आदिको कारणले सबैभन्दा बढी खेती गरीने बाली मकै हो। पहाडी भूभागमा माघ, फागुन र तराई, बेंसी भूभागमा चैत्र, वैशाख महिनामा मकै छर्ने गरीन्छ।

मकैका परिकारहरू ढिडो, रोटी, फाँडो, च्याँख्ला, सुजी आदि हुन्। हरियो मकैलाई पोलेर, उसिनेर र सुकेको मकैलाई भुटेर पनि खाने गरीन्छ।

गहुँ

धान मकैपछिको अर्को खाद्यान्न बाली गहुँ हो। नेपालका प्रायः सबै भूभागमा गहुँ खेती हुने गरेको छ। लेटाङ नगरपालिकाको समथर भूभागमा यसको खेती गरीन्छ। गहुँको रोटी, ढिंडो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ।

कोदो

कोदो पनि खाद्यान्नमा प्रयोग हुने बाली हो। लेटाङ नगरका खेरुवा, जाँते, वारङ्गी र भोगटेनीका केही भागहरूमा कोदोको खेती गरीन्छ। कोदोको रोटी, ढिंडो आदि परिकार स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ।

आलु

आलुलाई बहुउपयोगी कन्दमूल मानिन्छ। आलु संसारभर सबैभन्दा बढी खपत हुने तरकारी हो। लेटाङ नगरका समथर भूभागहरूमा आलुको राम्रो खेती हुने गरेको छ। कार्तिक मङ्सिरमा रोपिने आलुलाई अन्नको विकल्पको रूपमा समेत प्रयोग गरीन्छ।

सुन्तला

खाद्यान्न बालीको तुलनामा ८/१० गुणा बढी आम्दानी लिन सकिने भएकोले मध्य पहाडको सिमान्तकृत र भिरालो जमिनमा सुन्तला खेती प्रतिको आकर्षण बढ्दो छ। लेटाङ नगरको वडा नं १ साग्मा मोरङ जिल्लाकै पहिलो सुन्तला उत्पादन हुने क्षेत्रका रूपमा चिनिन्छ। यस क्षेत्रमा २०२८ साल तिरबाटै

सुन्तला खेती गरिँदै आएको स्थानीयहरूको भनाइ रहेको छ। हाल करिब ५० रोपनी जग्गामा सुन्तलाको खेती हुने गरेको छ। यातायातको सुविधा नहुँदा पनि डोकामा बोकेर लेटाङ बजार निकासी हुने सुन्तला यस जिलाको पहिलो व्यावसायिक खेती मानिन्छ। लेटाङ नगरले साग्मा क्षेत्रलाई सुन्तला पकेट क्षेत्रका रूपमा घोषणा गरेको छ।

अम्रिसो (अम्लिसो)

अम्रिसोको स्थानीय नाम अम्रिसो तथा कुचो घाँस हो। यसको अङ्ग्रेजी नाम ब्रुम ग्रास, टाइगर ग्रास र वैज्ञानिक नाम थाइसेनोलीमा मेक्जिमा हो। अम्रिसो बहुवर्षीय घाँस प्रजातिको बिरुवा तीन मिटरसम्म अग्लो हुने गर्छ। बिरुवा रोपेको आठ महिनादेखि नै यसले उत्पादन दिन सुरु गर्छ। नेपालका विभिन्न जिल्लाहरू जस्तै सर्लाही, पाल्पा, तनहुँ, नवलपरासी, गोरखा, मकवानपुर र रुपन्देही आदि जिल्लामा रहेको सामुदायिक, कबुलियती वन तथा निजी स्तरमा यसको खेती गरिएको पाइन्छ।

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं १, ७ र ८ का विभिन्न क्षेत्रहरूमा पनि यसको खेती हुने गरेको छ। यो प्रायः ऊष्ण तथा उपोष्ण जलवायुमा राम्ररी सप्रिन्छ। मुख्यतया यसको उपयोग कुचो बनाउनका लागि गरीए पनि अन्य विभिन्न क्षेत्रहरूमा पनि यसको महत्वपूर्ण उपयोग गरीन्छ। जस्तै' कागज कारखानाहरूमा कच्चा पदार्थको रूपमा, गाईवस्तुका लागि डालेघाँस, बायो इन्जिनियरिङका लागि माटो तथा जलसंरक्षण गर्ने क्षेत्रमा अम्रिसो रोपिन्छ।

कफी

कफी एक महत्वपूर्ण नरम पेय पदार्थ हो। विश्व बजारमा पेट्रोलियम पदार्थ पछि सर्वाधिक विक्री हुने वस्तु कफी भएकाले यसलाई खैरो सुन पनि भनिन्छ। नेपालको कुल भूभागको ४२ प्रतिशत क्षेत्र मध्य पहाडमा अवस्थित छ। यसको अधिकांश भूभाग ८०० देखि १५०० मिटरको उचाइमा पर्ने र कफी खेतीका लागि सुहाउँदो रहेको छ। लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं १ मा ७० रोपनी भन्दा बढी क्षेत्रफलमा कफी खेती गरिएको छ।साग्मामा **महाभारत अर्गानिक कफी फर्म**को नामबाट कफी व्यवसाय सञ्चालन गरिएको छ।

अलैंची

अलैंची पहाडी क्षेत्रमा पाईंने एक वनस्पति हो। नेपालबाहेक भारत, भुटान, श्रीलंका, मलेसिया आदि देशमा यसको खेती गरीन्छ। मसला तथा घरेलु औषधिको रूपमा प्रयोग गरीने यो वनस्पति समुद्र सतहबाट ७०० मिटरदेखि २२०० मिटरसम्मको भिरालो र सेपिलो जमिनमा खेती गर्न सकिन्छ।

लेटाङ नगर क्षेत्रमा अलैंची खेतीको सुरुवात कहिलेदेखि भएको भन्न प्रमाण पाईंदैन। खोल्साको सुन भनेर चिनिने अलैंची खेती लेटाङ नगरपालिका वडा नं ७ वारङ्गीमा व्यावसायिक रूपमा भइरहेको छ।

केरा

केरा विश्वको सबै ठाउँमा पाइने वनस्पति हो। केराको फल विभिन्न आकार र रङमा पाइन्छ। साधारणतया केराको फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेंलो, बैजनी र रातो रङको हुने गर्छ। अरू फलको तुलनामा सस्तो र सबै मौसममा पाइने यो फल स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ। लेटाङ नगरपालिकाका वडा नं १, ६,७ र ८ का विभिन्न भूभागहरूमा केरा खेती प्रशस्त मात्रामा गरिएको पाइन्छ। अन्य वडाहरूमा पनि यसको खेती गरिएको छ।

सुपारी

सुपारी एक औषधीय गुण भएको पोथ्रा वर्गमा पर्ने वनस्पति हो। सुपारीलाई विभिन्न कार्यमा प्रयोजन गर्ने गरीन्छ। हिन्दू धर्ममा सिङ्गो सुपारीलाई हिन्दू देवता गणेशको रूपमा पुजा आराधना गरीन्छ। सुपारीका विभिन्न राम्रा तथा नराम्रा पक्षहरू छन्। सुपारीलाई औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। फिट्कीरी पानीमा सुपारी घोटेर बेलुका सुत्नु अगाडि लगाउने गरेमा डण्डिफोर र छालाको चाया ठीक हुन्छ। कुनै तरकारी जति पकाए पनि नपाक्ने भएमा २/३ टुक्रा सुपारी कुटेर हालिदिएमा चाँडै पाक्छ। घाउ खटिरा आएमा सुपारी घोटेर लगाउनाले छिटो निको हुन्छ। सुपारी कुटेर पानीमा पकाएर पानी पिएमा पेट बाँध्छ र पखाला लाग्न बन्द हुन्छ।

लेटाङ नगरपालिकाको वडा नं २,३,४,५,६,८ र ९ का धेरैजसो भूभागमा व्यावसियक रूपमा नै सुपारी खेती हुने गरेको छ।

८.५ तरकारी बाली

तरकारी खानको उद्देश्यले उत्पादन गरीने बालीहरूलाई तरकारी बाली भनिन्छ। इस्कुस, काँक्रा, मुला, आलु, रायो साग, सिमी, काउली, बन्दा, गोलभेडा, खोर्सानी, मटरकोसा, बैगुन, सिमसाग आदि तरकारी बालीका उदाहरण हुन्। लेटाङ नगरपालिकाको प्रायः सबै वडामा मौसम र हावापानीअनुसारका तरकारी उत्पादन हुने गर्दछन्।

लेटाङ नगरबाट बन्दा, काउली, मटरकोसा, सिमसाग, इस्कुस लगायतका तरकारीहरू निकासी हुने गरेका छन्। लेटाङ नगरपालिकाले नगरको वडा नं २ खैरेनी रागे सिमी, वडा नं १ किसे क्षेत्र साग र वडा नं ८ र ९ जाँते क्षेत्र तरकारी पकेट क्षेत्र घोषणा गरेको छ। यसै गरी लेटाङ नगरपालिकोको वडा नं ६ लामिटार चिसाङ बगरमा व्यावसायिक रूपमा सिमसागको खेती हुने गरेको छ। त्यस्तै वडा नं ५ मा पनि तरकारी खेती व्यावसायिक रूपमा उन्मुख हुँदै गइरहेको छ।

८.६ पशुपालन

परिचयः जनावर वा पन्छी पाल्ने पेशालाई पशुपालन भनिन्छ। नेपालका कृषकहरूले खेती तथा पशुपालन दुबै गर्ने भएकोले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ। पशुपालन जनावर वा पशुपन्छी पाल्ने पेशा हो।

नेपालमा गाई, बाख्रा, भैंसी, राँगा, भेडा, च्याङ्ग्रा, घोडा, गधा, खच्चड, गोरू, सुँगुर, बंगुर,आदि जनावरहरू हाँस, कुखुरा, आदि पन्छीहरू दुध, मासु अण्डा साथै घरायसी सजावट तथा सुरक्षा र ढुवानीको साधन आदि उद्देश्यले पाल्ने गरीन्छ।

नेपालका कृषकहरूले खेती तथा पशुपालन दुबै गर्ने भएकाले यसलाई मिश्रित खेती भनिन्छ। सघन निर्वाहका लागि मात्र नभै आफ्नो घरायसी आवश्यकताको परिपूर्ति गर्न र अतिरिक्त आय आर्जन गर्नका लागि नेपाली कृषकहरूले पशुपालन गर्ने गरेका हुन्। यसबाट दुध, फूल, मासुको साथै खेतीलाई चाहिने मल, तथा श्रम (गोरु,राँगा आदिबाट) प्राप्त हुन्छ।

लेटाङ नगरपालिकाका विभिन्न वडाहरूमा व्यावसायिक कृषि फर्महरू दर्ता गरेर नै सञ्चालनमा रहेका छन्। यी फर्महरूमा बाख्रा पालन, हाँस कुखुरा, माछा आदि पालन गरी स्थानीय व्यक्तिहरू स्वरोजगार बनेका छन्। नगरपालिकाको वडा नं ७ फिर्कौलीमा व्यावसायिक रूपमा रेन्वो ट्राउट माछा पालन गर्न

थालिएको छ। नगरपालिकाले पनि विभिन्न वडाका यस्ता क्षेत्रहरूलाई पकेट क्षेत्रका रूपमा घोषणा गरी अनुदान दिने तथा प्राविधिक सहयोग समेत गरीरहेको छ।

कृषि क्षेत्रको विकासको लागि आधुनिकीकरण, बजारीकरण तथा विविधीकरण गर्न वडा नं १ सुन्तला पकेट क्षेत्र, वडा नं ८ र ९ मा तरकारी पकेट क्षेत्र र वडा नं ३ मा मकैको बिउ उत्पादन कार्यक्रम सञ्चालनमा रहेको छ। कृषकहरूलाई व्यावसायिक बनाउन ५० प्रतिशत अनुदानमा कृषि औजार तथा धान काट्ने र गोड्ने मेसिन वितरण, बिउ बिजन वितरण तथा कफी खेती, केरा खेती र सुपारी खेतीमा पूर्ण अनुदान, फलुफूलको बिरूवा वितरण, अलैंची खेतीको लागि ७५ प्रतिशत अनुदानमा पाइप वितरण, टनेल वितरण, कृषक समूलाई जैविक बेमौसमी तरकारी खेतीसम्बन्धी तालिम, बाली उपचार शिविर जस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएको छ। पशुपालक कृषकलाई व्यावसायिक बनाउन पशु स्वास्थ्य, नश्ल सुधार, आहारा व्यवस्थापन, गोठको मर्मतसम्भार, बाख्रा, बंगुर वितरण, कुटी काट्ने (च्याप कटर) मेसिन वितरण कार्यक्रम नगरपालिकाले सञ्चालन गरेको छ।

८.७ लेटाङ बाहिरको व्यापार

लेटाङ नगरपालिकामा उत्पादित कृषि उपजहरू लेटाङ बाहिर व्यापार हुने गर्दछ। यहाँबाट सुन्तला, कफी, अम्रिसो, दूधजन्य पदार्थ, मासुजन्य पदार्थ, चौपाया, सीमसाग, निगुरो लगायतका वस्तुहरूको बिक्री गरीन्छ। बाहिरबाट माछा, कुखुरा, इटा, रड, सिमेन्ट, लत्ताकपडा, फलाम, टिन, चिया, कफी लगायतका वस्तुहरू आयात गर्ने गरीन्छ।

त्यसैगरी लेटाङबाट नदीजन्य वस्तहरू ढुङ्गा, गिटी, बालुवा, वन पैदावार, जडीबुटी लगायत निकासी हुने गर्दछन्।

८.८ लेटाङका प्रमुख हाटबजार

हाट बजार वा हाट ग्रामीण क्षेत्रको बजारको एक रूप हो। हाटबजार सामान्यतया खुला चौर वा खुला सडकमा हुने गरेतापनि हिजोआज व्यवस्थित रूपमा टहरा वा घरहरू बनाई सञ्चालन गरिएको पाइन्छ।हाटबजार तिथि, बार र गतेका आधारमा लाग्ने गरेको पाइन्छ। पूर्वी नेपालमा आइतबारे, सोमबारे, मङ्गलबारे, बुधबारे, बिहीबारे, शुक्रबारे, शनिबारे हाटहरू प्रचलिल रहेका छन्। त्यसैगरी सङ्क्रान्ति, नवमी, पञ्चमी, सप्तमी, एकादशी, पाक्षिक, मासिक आदि हाटहरू पनि लाग्ने गर्दछन्।

यसरी निश्चित दिन वा पक्षमा लाग्ने हाट बजारमा स्थानीय स्तरमा उत्पादित विभिन्न सामग्रीहरूको किनबेच गरीन्छ। लेटाङ नगरपालिका वडा नं ४ मा हरेक शनिबारे हाट लाग्ने गर्दछ। यो हाट पुरानो हाट हो। यहाँ साविक लेटाङ, जाँते, वारङ्गी, भोगटेनी, सिंहदेवी लगायतका स्थानहरूबाट मानिसहरू सामान किनबेच गर्न आउने गर्दछन्। पहाडमा उत्पादित ताजा कृषि उपजहरू पाइने हुनाले मधेशतिरका मानिसहरू पनि यस हाटमा सामान किनबेच गर्न आउने गरेका छन्।

त्यसैगरी हरेक मङ्गलबार जाँते बजार र वारङ्गीमा, हरेक बुधबार लेटाङ २, बुधबारे र अँधेरीमा, विहीबार कीर्तिमानमा साप्ताहिक हाट बजार लाग्ने गर्दछ।

८.९ होटल व्यवसाय

होटल भन्नाले भोजन वा खानपानको प्रबन्ध भई वा नभई बसोवासको सुविधा दिने गरी व्यावसयिक आधारमा चलाइएको होटललाई सम्झनुपर्छ। यो शब्दले रेष्टुरेन्ट समेत जनाउँछ।

व्यवसाय भन्नाले आय आर्जन गर्नको लागि मानिसद्वारा गरीने आर्थिक क्रियाकलापलाई जनाउँछ। अर्को अर्थमा व्यवसाय भनेको मुनाफा कमाउने उद्देश्यले मानिसद्वारा गरीने आर्थिक क्रियाकलाप पनि हो। सबै किसिमको व्यस्ततालाई व्यवसाय भन्न मिल्दैन। व्यवसाय हुनको लागि लगानी गरेर जोखिम वहन गरी नाफा कमाउने उद्देश्यबाट व्यस्त रहेको हुनुपर्छ। यसरी हेर्दा होटल व्यवसाय भन्नाले भोजन वा खानपानको व्यवस्था मिलाई त्यसबाट मुनाफा कमाउनु हो भन्न सकिन्छ।

लेटाङ नगरपालिका पर्यटकीय सम्भावना बोकेको नगरपालिका हो। समथर र पहाडी भूभाग रहेको यस नगरपालिकाको विभिन्न क्षेत्रमा प्रशस्त मात्रामा होटलहरू देखिन्छन्। लेटाङ बजारमा रहेका मानिसहरूको मुख्य व्यवसायका रूपमा होटल व्यवसाय रहेको छ। त्यस्तै पर्यटकीय स्थल राजारानी, जाँते, बुधबारे लगायतका क्षेत्रहरूमा पनि होटलहरू सञ्चालित रहेका छन्।

८.१० पर्यटन व्यवसाय र आवश्यक पूर्वाधार

व्यापार, मनोरञ्जन वा रमाइलोका लागि गरीने यात्रालाई पर्यटन भनिन्छ। विश्व पर्यटन सङ्गठनको परिभाषा अनुसार पर्यटकले "आफ्नो सामान्य परिवृत्ति बाहिर, चौबीस घण्टाभन्दा बढी तर एक क्रमागत वर्षभन्दा कम समय, मनोरञ्जन, व्यापार र त्यस ठाउँमा आयश्रोत हुने क्रियाकलाप बाहेक अरू उद्देश्यका लागि यात्रा गरी बस्ने" मान्छे लाई जनाउँछ। विश्व समाजमा पर्यटन एक लोकप्रिय फुर्सदको मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलाप भएको छ।

लेटाङ नगपालिका पहाडी र समथर भूभाग मिलेर बनेको छ। यहाँका हरेक स्थानहरूले पर्यटकीय सम्भावना बोकेका छन्। लेटाङ १ राजारानी जहाँ राजा पोखरी, रानी पोखरी र राजकुमारी पोखरी साथै विभिन्न प्रजातिका सुनाखरी, जैविक विविधता रहेका छन्। त्यसैगरी लेटाङ १ मा रहेको ७२ फिट अग्लो किसे झरना, गुर्दुम डाँडा, झाँक्री डाँडा, पेरूङ्गे खोँच , हावा आउने ढुङ्गो, चितुवा धुर्ने स्थान, भीमसेनको चुलो, तीनतले छाँगा आदि छन्। लेटाङ ८ मा रहेको कोलुङ झरना, लेटाङ ६ मा गुवाबारी डाँडा, देउझे झरना, लेटाङ २ मा रानीवन, लेटाङ ७ मा बराहजी मन्दिर लगायतका पर्यटकीय र मनमोहक स्थलहरू लेटाङको सुन्दरताका रूपमा रहेका छन्।

८.११ सहकारी

मुख्य शब्दः बचत, शेयर, जगेडा, मुनाफा, ऋण, तरलता, लाभांश, शेयर धनी, ऋणी,

क) परिचय

सामान्य बोलीचालीको भाषामा सबै मिलेर काम गर्नु सहकार्य हो। सहकारीको साधारण अर्थले सहकार्य सहअस्तित्व, समानकार्य वा सँगसँगै गरीने कामलाई बुझाउँछ। सँगसँगै मिलेर काम गरी आफ्नो आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक हैसियत माथि उठाउन गरिएको प्रयासलाई नै सहकारी भनिन्छ।

प्राचीन सहकारीको सुरुवात पूर्वीय दर्शन अन्तर्गत ऐंचोपैंचो, अर्म ,पर्म, होस्टे, जन्ती, मलामी जस्ता कुराहरूबाट भएको हो। यसरी हेर्दा सहकारी भन्नेबित्तिकै आर्थिकस्तर, इच्छा, रुचि र आवश्यकता भएका तथा निश्चित भौगोलिक सीमाभित्र बसोबास गर्ने मानिसको आपसी हितका निम्ति स्थापित गरिएको संस्था भन्ने बुझ्नुपर्छ।

ख) विकासक्रम

प्राचीन समयमा ऐंचोपैंचो, अर्मपर्मबाट सुरु भएको सहकारी विकासको सुरुवात आधुनिक समयमा हेर्ने हो भने सन् १८४४ मा बेलायतबाट भएको हो। २१ डिसेम्बर १८४४ मा रोचडेल सोसाइटी अफ

इक्विटेबल पायोनियर नै पहिलो सहकारी व्यवसाय हो। नेपालमा सहकारी संस्थाको विकासक्रमलाई हेर्ने हो भने राणाकालको गुठी, पैंचो, पर्म, धर्मभकारी, ढुकुटी जस्ता अनौपचारिक सङ्गठन हुँदै विकसित भएको देखिन्छ। चितवन जिल्लाको शारदानगरमा वि.सं २०१३ साल चैत्र २० गतेदेखि बखान ऋण सहकारी संस्था स्थापना भई सञ्चालनमा आयो, जुन नेपालको पहिलो सहकारी संस्था हो।

ग) नेपालमा सहकारीको अवस्था

नेपालमा हाल करिब ३५००० विभिन्न प्रकृतिका सहकारी संस्था रहेका छन्। जसमा झण्डै ६३ लाख सदस्यहरू छन्। मुलुकको गार्हस्थ उत्पादनमा सहकारी क्षेत्रले ४ प्रतिशत योगदान दिन्छ। यस क्षेत्रले ६२००० लाई प्रत्यक्ष रोजगारी वा लाखौंलाई अप्रत्यक्ष रोजगारी दिएको छ। नेपालको संविधान बमोजिम २९००० सहकारी संस्था र व्यवसाय प्रणाली स्थानीय र प्रदेश तहमा हस्तान्तरण भइसकेका छन्। करिब ३.५ खर्ब पुँजीलाई समाजको पुँजीकरणमा सहयोग गरिएको छ।

घ) सहकारीको उद्देश्य

सहकारीको उद्देश्यलाई विशेषगरी न्यायिक, आर्थिक, सामाजिक र राजनैतिक गरी चार भागमा बाँड्न सकिन्छ। समग्रमा यसको मूलभूत उद्देश्य भनेको सामूहिक रूपमा सङ्गठित भएर सहकारीको सिद्धान्त, मूल्य र मान्यताका आधारमा काम गर्ने वातावरण सिर्जना गरी आपसमा मितव्ययिता, स्वावलम्बन र पारस्परिक सहयोगको भावना अभिवृद्धि गर्नु रहेको छ। साथै समाजमा व्याप्त गरीबी, व्यापारिक एकाधिकार, आर्थिक एवम् सामाजिक विसङ्गतिको अन्त्य गरी समाजमा गरीब जनसमुदायको जीवनस्तर उकास्न र उनीहरूलाई सामाजिक न्याय दिनु सहकारीको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ।

ङ) सहकारीको महत्व

- सहकारीका माध्यमबाट स-साना पुँजी सङ्कलन गरी यसबाट आयआर्जन रोजगार तथा आफ्ना आवश्यकता पूरा गर्न सक्नु।
- स्थानीय, श्रम सीप र पुँजीलाई अधिकतम रूपमा परिचालन गर्नु
- समुदायका सदस्यले बचत गर्ने तथा समुदायकै सदस्यहरूलाई लगानी गर्ने हुनाले साना व्यापार व्यवसाय विस्तार प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्नु।
- सुपथ मूल्य कायम गरी उपभोक्ताको हित हुने कार्य र कार्य गर्नु।
- व्यावसयिक संस्कृति तथा प्रविधि विकास गरी उद्यमशीलताको विकास गर्नु।
- शहरी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा स्वरोजगार सिर्जना गर्दै गरीबी घटाउने कार्य गर्नु।
- सामाजिक परिचालन र सशक्तीकरणमा योगदान पुऱ्याउनु।
- परनिर्भरता हटाउन सहयोग गर्नु।
- प्रजातान्त्रिक परिपाटीको विकास हुनु।

च) सहकारीका सिद्धान्त

- खुला तथा स्वेच्छिक सदस्यता
- सदस्यद्वारा प्रजातान्त्रिक नियन्त्रण
- सदस्यहरूको आर्थिक सहभागिता
- शिक्षा, तालिम र सूचना
- सहकारीहरूबीच पारस्परिक सहयोग

➢ समुदायप्रति चासो

छ) सहकारीका प्रकार

विशेषगरी उद्देश्य, सामाजिक आवश्यकता, भूगोल, निश्चित स्थानका मानिसहरूका आवश्यकताअनुसार सहकारीलाई विभिन्न प्रकारमा विभाजन गरीन्छ।

- बचत तथा ऋण सहकारी
- कृषि सहकारी
- बहुउद्देश्यीय सहकारी

ज) स्थानीय सहकारीको विवरण

क्र.सं.	बचत तथा ऋण सहकारीको नाम	ठेगाना
१.	नारी उत्प्रेरणा साकोस	लेटाङ ३
२.	नमूना साकोस	लेटाङ ८
३.	संसेवन साकोस	लेटाङ ४
४	जनकाल्याण साकोस	लेटाङ ३
५.	पञ्चमुखी साकोस	लेटाङ ८
६.	आदर्श साकोस	लेटाङ ४
७.	नेःवा साकोस	लेटाङ ३
८.	जाँते साकोस	लेटाङ ९
९.	उज्वल साकोस	लेटाङ ९
१०.	नयाँ गोरेटो साकोस	लेटाङ ४
११.	लेटाङ साकोस	लेटाङ ४
१२.	वारङ्गी महिला साकोस	लेटाङ ७
१३.	भाग्योदय गाउँले साकोस	लेटाङ ५
१४.	मोरङ साकोस	लेटाङ ४
१५.	एकिकृत जनभावना साकोस	लेटाङ २
१६.	भोगटेनी महिला साकोस	लेटाङ १
१७.	लोखरा साकोस	लेटाङ १
कृषि सहकारी संस्थाको विवरण		
क्र.सं.	**कृषि सहकारीको नाम**	**ठेगाना**
१	उन्तत कृषि सहकारी	लेटाङ ९
२.	भोगटेनी सानाकिसान कृषि सहकारी	लेटाङ १
३.	चेलीबेटी महिला कृषि सहकारी	लेटाङ ९
४.	मझौला कृषि सहकारी	लेटाङ ५
५.	सानाकिसान कृषि सहकारी	लेटाङ ४
६.	खेरुवा कृषि सहकारी	लेटाङ ५

७.	सानाकिसान कृषि सहकारी	लेटाङ ८
८.	मूनलाइट कृषि सहकारी	लेटाङ १
९.	बाली विकास कृषि सहकारी	लेटाङ १
१०.	डल्फिन कृषि सहकारी	लेटाङ ३
११.	किर्तिमान कृषि सहकारी	लेटाङ ३
१२.	घरायसी महिला कृषि सहकारी	लेटाङ
१३.	व्यावसाहिक महिला बाख्रा पालन कृषि सहकारी	लेटाङ ३
१४.	सदाबहार प्राङ्गारिक कृषि सहकारी	लेटाङ २
१५.	उत्तरी मोरङ कृषि सहकारी	लेटाङ ९
१६.	नवपालुवा कृषि सहकारी	लेटाङ
बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाहरू		
क्र.सं.	**सहकारीको नाम**	**ठेगाना**
१.	आँकुरा	लेटाङ ६
२.	सेवादायी समृद्धि	लेटाङ ९
३.	कबेसी	लेटाङ ३
४.	न्यू हाम्रो नमूना	लेटाङ ४
अन्य सहकारी संस्थाहरू		
क्र.सं.	**सहकारीको नाम**	**ठेगाना**
१.	उपयोगी सुपारी	
२.	मालिङ्गो सुपारी	
३.	मिक्लुङ चिया उत्पादन	

लेटाङ नगरपालिकामा सेवा केन्द्र स्थापना भएका सहकारीहरू

१. नेपाल बहुउदेश्यीय सहकारी संस्था

२. सिम्रिक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

३. मेची बहुउदेश्यीय सहकारी संस्था

८.१२ मितव्ययी जीवनशैली र आर्थिक व्यवस्थापन

क) मितव्ययी जीवनशैलीको परिचय

मानिसहरूको आवश्यकता ठाउँ, समय, परिस्थिति, वातावरण र व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ। आवश्यकतालाई पूरा गर्न प्राकृतिक तथा भौतिक वस्तुको आवश्यकता पर्छ। यी प्राकृतिक तथा भौतिक स्रोत साधनको आवश्यकता हाम्रा भावी पुस्ताका लागि पनि उत्तिकै चाहिन्छ। यसकारण सीमित स्रोत र साधनहरूको उचित मात्रामा उपयोग गरी बढी लाभ लिने बानी र व्यवहार नै मितव्ययी जीवनशैली हो। अनावश्यक खर्च नगर्ने, धनको अधिकतम उपयोग गर्ने तथा भविष्यका लागि बचत गर्ने व्यवहार मितव्ययी जीवनशैलीका उदाहरण हुन्।

ख) मितव्ययी आर्थिक व्यवस्थापनका सहज र व्यवहारिक उपायहरू

- आवश्यक काममा बाहेक अन्यत्र खर्च नगर्ने।
- विलासी वस्तुको उपभोग नगर्ने।
- फजुल खर्च नियन्त्रण गर्ने।
- भड्किला कार्यक्रम वा गतिविधि नगर्ने।
- भविष्यको आर्थिक योजना तयार गर्ने।
- वित्तीय साक्षरता अनुसरण गर्ने।
- बचत गर्ने बानी विकास गर्ने।
- जीवनोपयोगी सिपहरूको विकास गर्ने।
- समयको सही सदुपयोग गर्ने।
- सिर्जनशील र सहयोगी बानीको विकास गर्ने।
- उद्यमशीलताको विकास गर्ने।
- आम्दानी र खर्चको नियमित हिसाब राख्ने, आदि।

लेखन तथा सङ्कलन

मा.शि. तृतीय, गणेश दवाडी , श्री जाँते मा.वि लेटाङ-८, मोरङ।
नि.मा.शि. तृतीय, देवराज सापकोटा श्री लक्ष्मी मा.वि. लेटाङ-२, मोरङ।

एकाइ नौ
विपद्, व्यवस्थापन र सुरक्षा

९.१ विपद् र विपद्का कारणहरू

कुनै पनि स्थानमा आपतकालीन अवस्था सिर्जना भई जनधनको क्षति साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पार्ने प्राकृतिक वा मानव सिर्जित (गैह्र प्रकृति) घटनालाई विपद् भनिन्छ।

मानवीय क्रियाकलापहरूद्वारा प्रकृति र वातावरणमा असर पर्न गई सिर्जना हुन सक्ने विपद्जन्य घटनालाई गैह्र प्राकृतिक विपद् भनिन्छ। जस्तैः डढेलो, अनिकाल, जीव जन्तुको आक्रमण, विषाक्त ग्याँस, वातावरणीय प्रदूषण आदि।

प्रकृतिको कारणले उत्पन्न हुने आपतकालीन अवस्थालाई प्राकृतिक विपद् भनिन्छ। जस्तैः भुईंचालो, खडेरी, बाढी, पहिरो आदि।

विपद्हरू विभिन्न कारणहरूले सिर्जना हुने गर्दछन्। धेरै किसिमका विपद्हरुः प्राकृतिक घटना, भूगर्भीय गडबडी, भूक्षय, वन विनाश, सामुद्रिक आँधी, हावाको चाप, भूकम्पीय तरङ्गहरू, प्रदूषण, विश्वतापमान वृद्धि, खानीहरूको अधिक दोहन जस्ता घटनाहरूले विपद् निम्त्याउन सक्छ। लेटाङ नगरपालिकाको स्थानीय खोला, बन तथा बस्तीमा विभिन्न प्रकारका विपदका घटनाहरू भै वर्सेनी समस्या पर्ने गरेको छ।

स्थानीय खोलाका कारण उत्पन्न विपदः

बाढी नदीमा पानी बढेर आउँदाको अवस्था हो। बाढी अधिक मात्रामा पानी एकत्र हुनु हो। सामान्यतः वर्षा याममा अत्यधिक पानी परेपछि चिसाङ, मोरङ्गी र तेली खोला/नदीमा बाढी आउँछ। बाढीले आसपासका जमिन काटेर लैजाने र सम्म भागमा नदीका आसपासका जमिन डुबाउने गर्दछ। बस्तीमा पसी घर तथा मानव तथा पशु वासस्थानलाई क्षती पुऱ्याउने गर्दछ। जसलाई नदी कटान र डुबानको प्रभाव भन्ने गरिन्छ।

बाढीले गर्ने क्षतिहरू

- मानव जीवनको क्षति
- भौतिक पूर्वाधारमा क्षति
- बाटो बन्द, कटान र पहिरोको जोखिम
- बाली नष्ट र पशुधन क्षति
- विभिन्न प्रजातिका माछा र अन्य जलीय प्रजातिहरूको लागि खतरा
- पानी प्रदूषणका कारण स्वास्थ्य जोखिम
- आवास विस्थापन
- आर्थिक प्रभावहरू

बाढीका कारण हुने कटान तथा डुबानको बेला निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छः

- बाढीबाट जोगिन नदी तटीय क्षेत्रमा बस्न हुन्न।
- होचो भूभागमा आवातजावत गर्न हुन्न।
- गाउँ र बस्तीमा बाढी आयो भने उचो भूभागमा जानुपर्छ।
- समूहमा बस्नुपर्छ।

- उचो भूभागमा जाने ठाउँ छैन भने आफ्नो घरको पहिलो, दोस्रो तला वा छतमा बस्न सकिन्छ। छतमा पनि बस्न सक्ने अवस्था भएन भने बाहिरबाट गएका उद्धार टोलीलाई आफ्नो समस्या भन्नुपर्छ।
- सञ्चारमाध्यमबाट आएको सूचनालाई आधार बनाएर सतर्क हुनपर्छ।
- सूचनाअनुसार सुरक्षित ठाउँको पहिचान पहिले नै गर्ने र बाढी आइहाले त्यो ठाउँमा जानुपर्छ।
- ठूलो पानी परेपछि जमिन कमजोर हुने भएकाले भिरालो जमिनमा बस्दा उच्च सतर्कता अपनाउनुपर्छ।
- पहिले पहिरो गएको ठाउँमा फेरि पनि पहिरो जाने सम्भावना धेरै हुने भएकाले त्यस्ता ठाउँको पहिचान गर्नुपर्छ।
- आवातजावत कम गर्नुपर्छ।
- घर भत्किएर जनधनको क्षति हुने भएकाले घर बाहिर निस्किएर बस्नुपर्छ।
- ठूलो पानी परिरहे र जोखिमयुक्त क्षेत्र नजिक भए नसुती चनाखो भई बस्नुपर्छ।
- महत्वपूर्ण कागज तथा सामग्रीहरू झटपट झोलामा आफैसँग राखी जोगाउनु पर्छ।
- बाढी पूर्वानुमान शाखाको पैसा नलाग्ने नम्बर ११५५ मा फोन गरेर कता बाढी जाँदैछ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ।

९.२ भूकम्प, आगलागी र आँधीबेहरी

क) भूकम्प

भुईंचालो वा भूकम्प वा भैंचालो भूगर्भीय गडबडीबाट पैदा हुने पृथ्वीको कम्पन हो। पृथ्वीको माथिल्लो भागमा कारणवस पृथ्वीको आन्तरिक ऊर्जा मिश्रित भएर हुन जाने भूथलको कम्पनलाई नै भुईंचालो भनिन्छ। यो कम्पनलाई रेक्टर स्केलमा नापिन्छ। आठ रेक्टर स्केलभन्दा धेरै परिमाणका भुईंचालोलाई ठूला भुईंचालो र त्योभन्दा साना ६ रेक्टर स्केलसम्मका भुईंचालोलाई मझौला भुईंचालो भनिन्छ। त्यस्तै ६ रेक्टर स्केलभन्दा साना चार रेक्टर स्केलसम्मका भुईंचालोलाई साना भुईंचालो भनिन्छ। अधिकांश विध्वंशक भुईंचालोहरू भौगर्भिक चिरामा चट्टान चर्की एकाएक पारस्पारिक विस्थापन हुनाको कारणले हुन्छ।

भुईंचालो कतिखेर कहाँ कत्रो जान्छ भनेर अनुमान गर्न सकिंदैन तर पनि वैज्ञानिकहरूकाअनुसार चराचुरूङ्गी एकाएक कराउनु, गाईवस्तु आत्तिनु, कुकुर भुक्नु जस्ता अस्वाभाविक अवस्था देखिएमा भुईंचालो जानसक्ने सङ्केत हुन सक्छ। यस अवस्थामा सतर्क रहनु पर्ने हुन्छ। असुरक्षित घर जोखिमयुक्त हुने भएकोले प्राविधिकको सल्लाहमा सुरक्षित घर बनाउने, पुरानो घर मर्मत सम्भार तथा भवन निर्माण संहिताको पालना गर्ने, दराज, आलमारी आदिलाई राम्ररी बाँधेर वा काँटी कब्जा लगाएर नहल्लिने बनाउने, विषादी, प्रज्ज्वलनशील पदार्थ सुरक्षित ठाउँमा राख्ने, भुईंचालो आइहाले ढोकाको चौकोस, खाट, टेबुल आदि वस्तुको मुनि बस्ने, ग्याँस चुलो, बिजुली आदि तत्काल नभएमा भुईंचालोबाट हुने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। भुईंचालोको भविष्यवाणी गर्न सकिंदैन। भुईंचालोबाट बच्ने उपाय भनेको भुईंचालो पूर्व गर्नुपर्ने तयारी नै हो।

कुनै स्थानविशेषमा भुईंचालोबाट हुने जनधनको क्षति निम्न कुरामा भर पर्छः

- भुईंचालोको शक्ति (म्याग्नेच्युड): जति ठूलो भयो, त्यति नै बढी क्षति हुने सम्भावना रहन्छ।

- भुइँचालोको केन्द्रविन्दुबाट उक्त स्थान विशेषसम्मको दुरी जति नजिक त्यति बढी क्षति हुने सम्भावना रहन्छ।
- भुइँचालोको केन्द्रविन्दुको नजिकमा ठूला सहरहरूः ठूला सहरहरूमा जनसङ्ख्या धेरै हुने हुँदा क्षति पनि बढी हुने सम्भावना रहन्छ।
- भू-गर्भ तथा भौगर्भिक बनावटः काठमाडौं तथा तराईजस्तो कालो माटोमाथि रहेका बस्तीमा भुइँचालोका तरङ्गको (एम्प्लिच्युड) बढेर क्षति हुनसक्छ भने बालुवामाथि रहेका बस्तीहरूमा जमिनको तरलीकरण भई अस्वाभाविक क्षति हुनसक्छ।
- भौतिक संरचनाहरूः भुइँचालो प्रतिरोधी संरचनाहरू नभएको अवस्थामा बढी क्षति हुनसक्छ।
- भुइँचालो गएको समयः रातको समयमा सबै सुत्ने हुनाले भुइँचालो गएमा बढी क्षति हुन्छ भने दिउँसो गएमा अलि कम हुनसक्छ।
- भुइँचालो गएको ऋतुः वर्षातमा भुइँचालो गएमा जमिनको तरलीकरण व्यापक हुनसक्छ। त्यसैगरी पहिरो पनि धेरै जान सक्छ।

भूकम्प आएपछि पनि पटक पटक स-साना धक्काहरू आउने भएकाले सुरक्षित रहन निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ।

- भूकम्पको समयमा लिएर हिंडने झोला तयार राख्नुपर्दछ। उक्त झोलामा यी वस्तु हुनुपर्दछः टर्च र ब्याट्री, सानो रेडियो, एक दिनका लागि पुग्ने चिउरा तथा तयारी खाना जस्ता पर्याप्त मात्रामा सुक्खा खाना, खानेपानी भएको प्लास्टिकको एक बोतल, जरूरी औषधिहरू र आफ्नो परिचयपत्रको फोटोकपीहरू।
- आपत परेको बेला खबर गर्न आफूसँग सधैं सिट्ठी राख्नुपर्दछ।
- भूकम्प गएपछिको समयमा टेलिफोन सञ्जाल व्यस्त रहने भएकाले सकभर मोबाइलबाट टेक्स सन्देशहरू आदानप्रदान गर्नुपर्दछ।
- चर्किएका तथा भत्किएका घर एवम् अन्य संरचनाभित्र बस्नहुदैन किनभने भूकम्पका पराकम्पनले यस्ता संरचनाहरू भत्काउन सक्छन् र जनधनको थप क्षति हुनसक्छ।
- भूकम्पको समयमा खस्ने वस्तुहरू मृत्यु अथवा चोटपटकका मुख्य कारण हुन्। यस्ता वस्तुहरूलाई खस्न नदिनका लागि घरपरिवारहरूले साधारण उपायहरू गर्न सक्दछन्। यस्ता वस्तुहरूमा फर्निचर, फोटोको फ्रेम, सजावटका वस्तु, पुस्तकका तख्ता, ग्याँस सिलिन्डर आदि पर्दछन्।
- भूकम्पको धक्का आएको बेला सुरक्षित रहने उपाय भनेको घुँडा टेकेर गुडुल्किने र ओत लागेर समात्ने हो। यदि ओत लाग्ने ठाउँ छैन भने आफ्नो टाउको र घाँटीलाई सुरक्षित राख्नु पर्दछ।
- जब भूकम्प रोकिन्छ, त्यसबाट पुगेको क्षतिबाट नयाँ जोखिमहरू उत्पन्न हुन्छन्। यस्ता जोखिममा आगलागी, पहिरो, ढुङ्गाहरू खस्नु, बाढी आदि पर्दछन्। मानिसहरूले यस्ता जोखिमहरू छन् भनी ध्यान दिनुपर्दछ र जोखिम कम गर्नका लागि सावधानी अपनाउनु पर्दछ।
- भूकम्प आएको बेला शान्त रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। उर्जा र अक्सिजनको कम मात्रा मात्र खर्च होस् भन्नका लागि चिच्याउनु हुँदैन।

- प्राकृतिकरूपमा भूकम्प जानुबाट आफैंमा धनजनको क्षति हुँदैन। तर खराब भवन, संरचना इतर उपायहरूको अभाव र सचेतनाको अभावजस्ता असुरक्षित प्रचलनहरू सङ्कटका कारण हुन्। त्यसतर्फ सचेत रहनुपर्दछ।

  भूकम्पबाट हुने क्षती कम गर्न मानिस बस्ने घर, सरकारी कार्यालय, विद्यालय तथा भवनहरु सुरक्षित बनाउनु पर्दछ। समयमा मर्मत गर्नुपर्दछ र मर्मत गर्दा बसोबास योग्य नभएका भवनहरू समयमै हटाउनु पर्दछ।

ख) आगलागी

आगो अनियन्त्रित भई तीव्र रूपमा फैलिई वन जङ्गल, मानव बस्ती वा अन्य भौतिक संरचनामा हुने क्षति नै आगलागी हो।

आगलागीका कारणहरु

उपकरण

कुनै पनि उपकरण जसले तातो / आगो उत्पन्न गर्छ। तिनीहरू सम्भावित आगोको कारण हुन सक्छन्। तिनीहरूको अव्यवस्थित प्रयोगले आगलागी निम्त्याउन सक्छ।

विद्युतीय प्रणाली र उपकरणहरू

विद्युतीय शक्ति प्रयोग गर्ने कुनै पनि उपकरणमा आगो सुरू गर्ने सम्भावना हुन्छ, र अति ताल्ने उपकरणहरू शीर्ष सूचीमा आउँछन्। घरभित्रको अव्यवस्थित विद्युतीय काम, कमजोर जडान भएका सर्किटहरू, खुकुलो तारहरू, अनुचित ग्राउन्डिङ पनि प्रायः घरधनीहरूलाई थाहा नहुने खतरा हो।

आगलागीबाट हुने क्षतिहरुः

- मानव जीवनको क्षति
- भौतिक संरचनामा क्षति
- पशुधन क्षति
- आवास विस्थापन
- आर्थिक क्षति

आगलागी हुन नदिने उपायहरू

- खाना पकाउँदा तौलिया, पर्दा लगायत आगो छिटो टिप्ने सामाग्रीहरू आगोबाट टाढा राख्ने।
- लाइटर र अन्य प्रज्वलित पदार्थहरू सुरक्षित स्थानमा बालबालिकाको पहुँचबाट टाढा राख्ने र बाल प्रतिरोधी सुविधाहरू भएका लाइटरहरू मात्र प्रयोग गर्ने।
- चिम्नी र तताउने उपकरण वार्षिक रूपमा निरीक्षण गर्न एक दक्ष प्राविधिकद्वारा मर्मत गर्ने।
- आगोको प्रयोग पछि आगोलाई निष्कृय बनाउने।

धुमपान

घरमा आगलागीको सबैभन्दा सामान्य कारणहरू मध्ये लापर्बाही धुमपान गर्ने बानीको परिणाम हो। मानिसहरू कहिलेकाहीं धुमपान गर्दा आगो ननिभाई फाल्ने गर्छन्। त्यस्तो कार्यले आगलागी हुने खतरा बढ्छ।

चटयाङ

चटयाङ प्रायः गर्मी महिनाहरूमा हुन्छ, जब दिउँसो र साँझको तुफान आफ्नो चरम सीमामा हुन्छ। घना जङ्गल भएको क्षेत्रहरूमा, घरहरूमा चटयाङ पर्ने सम्भावना हुन्छ जसले वरपरको परिदृश्यलाई आगो लगाउन सक्छ।

बालबालिका

साना केटाकेटीहरू घरभित्र आगो वा सलाईसँग खेल्ने कार्यले अनजानमा घरमा आगलागी हुने सम्भावना हुन्छ। आगोले के गर्न सक्छ भन्ने थाहा पाएका ठूला बच्चाहरू के हुन्छ हेर्न चाहन्छन् जो खतरनाक हुन्छन्। यद्यपि तिनीहरूको जिज्ञासालाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रण गर्ने कुनै तरिका नहुन सक्छ, आगोको वरिपरि विनाशकारी लापरवाह व्यवहार कसरी हुन सक्छ भन्ने बारे बच्चाहरूसँग कुरा गरेर सम्भावित प्रकोपलाई कम गर्न सम्भव छ।

ग) आँधीबेहरी

आँधी एक मौसमी घटना हो जुन तीव्र हावाका कारण घट्ने गर्दछ। प्रायजसो आँधीबेहरी वर्षा, मेघ गर्जन, बिजुली, र कहिलेकाहीं असिनाको साथ हुन्छ। आँधीबेहरी विभिन्न प्रकारका हुन्छन् जस्तैः हिमआँधी, सामुन्द्रिक आँधी, र तुफान सहित धेरै फरक रूपहरूमा आउँने गर्दछ।

आँधीबेहरी सबैभन्दा सामान्य प्रकारको आँधी हो र बढ्दो तातो हावाको कारणले गर्दा चिसो र सघन भएर बादल र वर्षा हुन्छ। चटयाङ र गर्जनको रूपमा अचानक ऊर्जा निस्कनु मेघगर्जनको विशेषता हो। यी आँधीहरूले तेज हावा, भारी वर्षा र असिना सहित आउने गर्दछ। कतिपय अवस्थामा, गर्जनले आँधीबेहरी पनि निम्त्याउन सक्छ, जुन पृथ्वीमा सबैभन्दा विनाशकारी आँधीहरू मध्ये एक हो।

हिमपातहरू जाडोको आँधी हो जुन भारी हिमपात, बलियो हावा र कम तापक्रमको कारणले निम्तिने गर्दछ। तिनीहरूले यात्रा र दैनिक जीवनलाई कठिन र खतरनाक बनाउन सक्छन्। हिमपातहरू न्यून चापीय प्रणालीको कारणले हुन्छन् र धेरै चिसो र हावाको अवस्थाको परिणाम पनि हो।

टोर्नाडोहरू हावाको साँघुरो घुम्ने स्तम्भहरू हुन् जुन आँधीको आधारबाट जमिनसम्म फैलिन्छ। तिनीहरूले आफ्नो बलियो हावाको कारणले विनाश निम्त्याउन सक्छ, जसको गति प्रति घण्टा ३०० माइल भन्दा बढी पनि पुग्न सक्छ।

समग्रमा, आँधीहरू शक्तिशाली मौसमी घटनाहरू हुन् जसले धन जनको विनाश गर्न सक्छ। आँधीबेहरीहरू एक जटिल प्राकृतिक प्रणालीहरू हुन् जुन विभिन्न वायुमण्डलीय अवस्थाहरूद्वारा सिर्जित हुन्छन्। विभिन्न प्रकारका आँधीहरूका विशेषताहरू र व्यवहार बुझ्नु तिनीहरूको सम्भावित प्रभावहरूको पूर्वानुमान, योजना र प्रतिक्रियाको लागि महत्वपूर्ण छ।

९.३ सङ्क्रामण रोग र सुरक्षा

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने र सङ्क्रमण जन्य रोगलाई सङ्क्रामक रोग भनिन्छ। जब कुनै सरूवा वा सङ्क्रामक रोगको प्रकोप केही समय पहिले भन्दा धेरै अधिक हुन्छ, यसलाई महामारी भनिन्छ।

सङ्क्रामक रोग एक व्यक्ति वा स्थानमा सीमित हुन्छ। यदि सङ्क्रामक रोग विभिन्न स्थान वा व्यक्तिमा फैलिन्छ भने त्यस अवस्थालाई महामारी भनिन्छ उक्त अवस्था विभिन्न देश र अन्य महादेशहरूमा फैलिएको छ भने यसलाई विश्वमहामारी भनिन्छ।

सङ्क्रामक रोगबाट बच्न निम्न कार्यहरू गर्न सकिन्छः

- साबुन र पानीले बारम्बार हात धुनुपर्छ। यदि साबुन पानी उपलब्ध नभएमा अल्कोहलमा आधारित ह्यान्ड क्लिनर वा जेल सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्छ।
- हात नधोएसम्म आफ्नो मुख, नाक र आँखा छुनु हुँदैन।
- खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा मुख र नाक रूमाल वा टिस्यु पेपरले छोप्नु पर्दछ। त्यसपछि टिस्यु पेपरलाई रद्दीको टोकरीमा फाल्ने र आफ्नो हात साबुन पानीले राम्ररी धुनु पर्दछ।
- भिडभाड हुने ठाउँबाट टाढा रहनु पर्दछ।
- घरलाई सफा र कीटाणुरहित पार्नु पर्दछ।

महामारीको अघि र महामारीको समयमा ख्याल राख्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरुः

- आपातकालीन सम्पर्क सूची बनाउनु पर्दछ।
- सकेसम्म घरबाट काम गर्ने विकल्प खोज्नु पर्दछ।
- विद्यालय बन्द भएको अवस्थामा घरेलु / बैकल्पिक तथा भर्चुअल सिकाइ गतिविधिहरूको योजना बनाउनु पर्दछ।
- अतिरिक्त पानी, खाना, औषधि र आपूर्तिहरू भण्डार गर्नु पर्दछ।
- आराम, तनाव व्यवस्थापन, सही खाना खाने र आवश्यक शारीरिक व्यायाम गरेर सकेसम्म स्वस्थ रहनु पर्दछ।

९.४ कीटनाशक औषधि तथा विषादीको प्रयोग

कीटनाशक औषधि र विषादीहरू बाली, बगैंचा र अन्य बोटबिरूवाहरूलाई क्षति पु¥याउने किरा, कीटहरू र अन्य हानिकारक जीवहरूलाई मार्न वा नियन्त्रण गर्न प्रयोग गरीने रसायनहरू हुन्। कीटनाशक औषधि र विषादीहरू फसल उत्पादन बढाउन र बिरूवाहरूलाई क्षतिबाट जोगाउन कृषि, बागवानी, र खाद्य उत्पादनका अन्य रूपहरूमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरीन्छ। तिनीहरू कमिला, साङ्लो र धमिरा जस्ता किराहरू नियन्त्रण गर्न घर र अन्य भवनहरूमा पनि प्रयोग गरीन्छ। यद्यपि, यी रसायनहरूको प्रयोगले वातावरण र मानव स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ, जस्तै पानीका स्रोतहरू दूषित हुनु र कीटनाशक प्रतिरोधी किराहरूको विकास आदि। कीटनाशक औषधि र विषादीहरूलाई जिम्मेवारीपूर्वक र तिनीहरूको नकारात्मक प्रभावहरूलाई कम गर्ने तरिकाहरूमा प्रयोग गर्न महत्त्वपूर्ण छ। कीटनाशक औषधि र विषादीहरू प्रयोग गर्दा नाक मुख छोप्ने, शरीरको खुल्ला भागहरूलाई विषादीबाट बचाउँने, खानेकुरा र बालबालिकाहरूबाट बचाउँने, प्रयोग विधिहरूको राम्रोसँग अध्ययन गरी सावधानीपूर्वक प्रयोग गर्ने, प्रयोग समयमा कुनै समस्या देखिएमा चिकित्सकको परामर्श लिने वा तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने जस्ता सावधानीका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्दछ।

९.५ दुर्घटना र सुरक्षा

दुर्घटना एक अनियोजित र आकस्मिक घटना हो। जसले मानिस वा सम्पत्तिलाई हानि वा क्षति पु¥याउँछ। सवारी दुर्घटना, कार्यस्थल दुर्घटना, कटेन्ट लाग्नु, पानीमा डुब्नु आदि घटनालाई दुर्घटनाको उदाहरणको रूपमा लिन सकिन्छ। पूर्व सावधानी नै दुर्घटनाबाट बच्ने प्रमुख उपाय हो। कुनै पनि काम गर्नु पूर्व उक्त काम सम्पन्न गर्दा हुन सक्ने सम्भावित जोखिमहरू पहिचान गरी सोको बारेमा सावधानी अपनाउँदै कार्य सम्पादन गर्न सके सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि

बाटो काट्नु पूर्व दायाँ बाँया हेर्ने, सडक बत्ती हेर्ने, विजुलीको काम गर्दा औजार वा उपकरणको प्रयोग गरी सुख्खा हात गोडा भएको अवस्थामा इन्सुलेटर प्रयोग गरिएका औजारहरूको प्रयोगद्वारा विद्युतीय कार्यहरू गर्ने, पौडनु पर्दा लाइफ ज्याकेट वा हावा भरिएको ट्युब प्रयोग गर्ने जस्ता सुरक्षा सावधानीहरू अपनाउनु पर्दछ।

९.६ सुरक्षा निकायहरू

प्राकृतिक विपद्, महामारी र अन्य आकस्मिक अवस्थामा जनतालाई सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि तैनाथ निकायहरूलाई सुरक्षा निकाय भन्ने बुझ्नु पर्दछ। वर्तमान सन्दर्भमा विपद्को अवस्थामा मुख्य रूपमा जनधनको सुरक्षाको लागि नेपाली सेना, ससस्त्र प्रहरी, जनपथ प्रहरीले सुरक्षा निकायको भूमिका निर्वाह गरेको पाइन्छ। साथै उद्धार र राहतको क्षेत्रमा नेपाली सेना, ससस्त्र प्रहरी, जनपथ प्रहरी साथै रेडक्रस र स्काउटले पनि सुरक्षा निकायको सहयोगी भूमिका निर्वाह गरेको पाइन्छ। समुदायमा कुनै पनि किसिमका अप्रिय प्राकृतिक घटना र विपद् आइपरेमा नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी, जनपथ प्रहरी साथै रेडक्रस, स्काउट, स्थानीय सरकार, जनप्रतिनिधि, वारूण सेवा, एम्बुलेन्सको सहयोग लिई जनधनको क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

९.७ प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने क्षति न्यूनीकरणका उपायहरू

- आपतकालीन योजनाको निर्माण गर्नेः परिवार, संस्था र समुदायहरूले विभिन्न प्रकारका प्राकृतिक प्रकोपहरूमा उनीहरूले कसरी न्यूनीकरण गर्ने भनेर रूपरेखा बनाउने आपतकालीन योजना बनाउनु पर्छ।
- सुरक्षित संरचनाहरूको निर्माणः नयाँ संरचनाहरू भूकम्प, आँधी र बाढी जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू सामना गर्न सक्षम छन् भनी सुनिश्चित गर्न भवन कोड र मापदण्डहरू हुनुपर्छ।
- प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीः सरकार र सङ्गठनहरूले प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीहरूमा लगानी गर्नुपर्छ जसले प्राकृतिक प्रकोपहरू पत्ता लगाउन सक्छ र प्रभावित हुन सक्ने मानिसहरूलाई समयमा नैं सावधानी गराउन सक्छ।
- प्राकृतिक प्रकोपका असरहरूमा छिटो र प्रभावकारी रूपमा न्यूनीकरण गर्न आपतकालीन उद्धार टोलीहरू राम्रोसँग प्रशिक्षित र सुसज्जित हुनुपर्छ।
- समुदायमा आधारित जोखिम न्यूनीकरणः समुदायहरूले शिक्षा, सचेतना र न्यूनीकरण गतिविधिहरू मार्फत प्राकृतिक प्रकोपहरूको जोखिम पहिचान गर्न र कम गर्न मिलेर काम गर्नुपर्छ।
- सरकार र संस्थाहरूले दीर्घकालीन रूपमा प्राकृतिक प्रकोपबाट समुदायलाई पुनः स्थापना गर्न समुदायहरूलाई स्रोत र सहयोग उपलब्ध गराउनु पर्छ।
- वित्तीय लचिलोपनको निर्माणः व्यक्ति, संस्था र समुदायले प्राकृतिक प्रकोपको लागि आपतकालीन कोष र आपतकालीन बीमा कोष राखेर आर्थिक रूपमा पनि तयारी गर्नुपर्छ।
- जलवायु अनुकूलनः चरम मौसमी घटनाहरूको बढ्दो आवृत्ति र तीव्रताको साथ, समुदाय र सङ्गठनहरूले परिवर्तनशील मौसममा कसरी अनुकूलन गर्ने भनेर सोच्न र योजना बनाउन थाल्नुपर्छ।
- स्थानीय सरकार, सङ्घ संस्था र निकायहरूले विपद् जोखिम न्यूनीकरण योजना निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ।

- सम्भावित विपद्को पहिचान गरी जनधनको क्षति कम गर्न पूर्व सूचना र पूर्व सावधानी अपनाउनु पर्दछ।

९.८ नदीजन्य पदार्थको अधिक उत्खननका असर

- पानीको बहावमा कमीः धेरै उत्खननले नदीमा पानीको बहावमा कमी ल्याउन सक्छ, जसले वन्यजन्तु र जलीय पारिस्थितिक प्रणालीमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ। यसले मानव प्रयोगको लागि पानीको अभाव पनि निम्त्याउन सक्छ।
- जैविक विविधताको हानिः अत्यधिक उत्खननले भूक्षय निम्त्याउन सक्छ, जसले जलीय र तटीय (नदी किनार) प्रजातिहरूको जैविक विविधतामा नकारात्मक असर पार्न सक्छ।
- माटोको भूक्षयः अत्यधिक उत्खननका कारण नदीको किनारमा वनस्पतिको हानिले भूक्षय बढाउन सक्छ, जसले पूर्वाधार र मानव समुदायलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ।
- पुरातात्विक र सांस्कृतिक स्थलहरूको क्षतिः नदी उपत्यकाहरू प्रायः महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक र सांस्कृतिक स्थलहरूको घर हुन्छन्। अत्यधिक उत्खननले यी स्थलहरूलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ र हाम्रो विगतको बारेमा बहुमूल्य जानकारी नष्ट गर्न सक्छ।
- बाढीः अत्यधिक उत्खननले नदी किनारको अस्थिरता निम्त्याउन सक्छ र बाढीको सम्भावना बढाउन सक्छ।
- जलीय जीवन र वातावरणमा असरः नदीको जलविज्ञानमा आएको परिवर्तनले स्वदेशी माछाको प्रजाति लोप हुने, जल प्रदूषण र अन्य धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ जसको प्रत्यक्ष असर जलीय जीवनमा पर्न सक्छ।

९.९ वन विनासबाट हुने विपद्

बढ्दो जनसङ्ख्यालाई आवश्यक खेतीयोग्य जमिन, इन्धन, घाँसपात र चरनको परिपूर्ति गर्नको लागि वन क्षेत्रको विनास गरीने कार्यलाई वन फँडानी वा वन विनास भनिन्छ। वन फँडानीले जैविक विविधताको हानि, कार्बन उत्सर्जनमा कमी, माटोको क्षय, र स्थानीय जलवायु ढाँचामा परिवर्तन लगायत वातावरणमा नकारात्मक प्रभावहरूको शृङ्खला हुन सक्छ। रूख र अन्य वनस्पतिको क्षतिले खाद्यान्न, इन्धन र अन्य स्रोतहरूका लागि भूमिमा निर्भर हुने मानिसहरूको जीविकोपार्जनमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ। थप रूपमा, वन फँडानीले हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन बढाउन सक्छ किनकि रूखहरू र अन्य वनस्पतिहरूले वायुमण्डलबाट कार्बन डाइअक्साइड हटाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

वन विनासका कारण अल्पवृष्टि, अनावृष्टि, अतिवृष्टि, मौसम परिवर्तनमा गडबढी, पृथ्वीको तापमान बढ्ने, जीव जन्तुहरूको लोप, खाद्य बालीहरूको उत्पादनमा कमी, बाढी पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू बढ्ने जस्ता विपद्रू समेत हुन्छन्।

९.१० विपद्को असर कम गर्ने उपायहरू

- आपतकालीन योजना तयार गर्नेः योजना बनाएर त्यसको अभ्यासले व्यक्ति र समुदायलाई विपद्को घटनामा छिटो र प्रभावकारी रूपमा विपद् न्यूनीकरणमा मद्दत गर्न सक्छ।
- भू-उपयोग योजनाः जमिनको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने योजना बनाउनाले जोखिममा रहेका क्षेत्रहरूलाई विपद्बाट टाढा राख्न मद्दत गर्छ।

- बिमाः बिमा हुनुले व्यक्ति र समुदायलाई प्रकोपबाट हुने क्षतिबाट आर्थिक रूपमा सुदृढ गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीः बाढी र सुनामी जस्ता प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीहरूले मानिसहरू जोखिमयुक्त ठाउँहरूबाट स्थानान्तरणको लागि पर्याप्त समय दिएर जीवन बचाउन मद्दत गर्न सक्छ।
- रिट्रोफिटिङ अव्यवस्थित भवनहरू र पूर्वाधारहरूलाई थप प्रकोप—प्रतिरोधी बनाउन पुनः फिटिङले प्रकोपबाट हुने क्षतिलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- पूर्वाधार र प्रविधिमा लगानीः तटीय बाँध जस्ता प्रकोपहरू सामना गर्नसक्ने पूर्वाधार र प्रविधिमा लगानी गर्दा प्रकोपबाट हुने क्षतिलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।
- सार्वजनिक शिक्षा र चेतनाः सार्वजनिक शिक्षा र सचेतना कार्यक्रमहरू प्रदान गर्नाले मानिसहरूलाई उनीहरूले सामना गर्ने खतराहरू र तिनीहरूका लागि कसरी तयारी गर्ने र विपद्बाट जोगिने भनेर बुझ्न मद्दत गर्न सक्छ।
- सामुदायिक र अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगः पूर्वतयारी, पूर्व सावधानी र प्रकोपबाट आर्थिक सुदृढीकरणमा अन्तर्राष्ट्रिय र सामुदायिक सहयोगले विपद्को प्रभावलाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

लेटाङ नगरपालिका नयाँ निर्माण भएको नगरपालिका भएकोले नयाँ संरचना निर्माण गर्दा बलियो संरचना निर्माण गर्ने कार्यमा नगरपालिकाले कडाइ गर्नुपर्दछ। नगरपालिकाले गरेको कडाइलाई स्थानीय नागरिकले सहयोग गर्नुपर्दछ। पुराना बस्ती गाउँघरका भवनहरू सुधार गर्न सबैले सहयोग गर्नुपर्दछ।

९.११ मानव बेचबिखन

श्रम, व्यावसायिक वा यौन सम्बन्धका लागि ललाइ फकाइ वा जबरजस्ती कसैलाई कोहि मार्फत केहि फाइदाका लागि सुम्पिनु मानव वेचविखन हो। मानव बेचबिखन एक गम्भीर विश्वव्यापी समस्या हो जसमा बेचिएका ब्यक्तिहरूको शोषण गरि विभिन्न कानुनले बन्देज गरेका काममा लगाउने गरीन्छ। बेचबिखनले जबरजस्ती श्रम, घरेलु दासत्व, र यौन शोषण सहित धेरै रूपहरू लिन सक्छ।

मानव बेचबिखनका पीडितहरू विभिन्न पृष्ठभूमिबाट आउन सक्छन्, तर प्रायः कमजोर व्यक्तिहरू हुन् जो राम्रो जीवन खोजिरहेका छन् वा गरीबी, दुर्व्यवहार वा द्वन्द्वबाट पिडित छन् र कामको आसमा भौतारिएका हुन्छन् जसको फाइदा तस्करहरूले उठाउने गर्छन्।

मानव बेचबिखनलाई रोक्नको लागि, मानब बेचबिखन हुन सक्ने तरिकाहरू बारे चेतना जगाउनु महत्त्वपूर्ण छ। जोखिममा परेका व्यक्तिहरूलाई संरक्षण गर्ने र उनीहरूलाई शिक्षा, आर्थिक अवसरहरू र कानुनी सहारामा पहुँच प्रदान गर्ने कार्यक्रमहरू र नीतिहरूको निर्माण एवम् कार्यान्वयन गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ।

९.१२ बालबालिकाको सुरक्षा

अभिभावक र शिक्षककहरूको अभिभावकत्वमा आफ्ना दैनिक एवम् नियमित क्रियाकलाप सम्पन्न गर्ने १६ वर्ष उमेर समूहका मानिसहरूलाई बालबालिका भनिन्छ। बालबालिकालाई असल शिक्षा र संस्कार दिई एक जिम्मेवार नागरीक तयार गर्नका लागि अभिभावक, शिक्षक र समुदायको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। पछिल्लो समयमा देखिएका दुर्घटना, कुसंस्कारयुक्त बेवारिसे बाल समूह, बढ्दो दुर्व्यसनीहरूको सङ्ख्या,

बाल मृत्युदरलाई हेर्दा बाल सुरक्षामा केही चुनौतीहरू देखिएका छन्। बाल सुरक्षामा देखिएको बढ्दो चुनौतीलाई न्यूनीकरण गर्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ।

- बच्चाहरूलाई व्यक्तिगत सुरक्षाको बारेमा सिकाउने बच्चाहरूलाई उनीहरूको शरीरको बारेमा सिकाउने। कुनै पनि प्रकारको दुर्व्यवहार वा असुरक्षित अवस्थालाई कसरी चिन्ने र रिपोर्ट गर्ने सम्बन्धमा सजग गराउने।
- बालबालिकाको आनिबानी, रूचि र दैनिक गतिविधिका बारेमा सुनिश्चित गर्नुहोस् र बच्चाको दैनिक गतिविधिको बारेमा नियाल्ने। बच्चाहरू पौडी पोखरी वा व्यस्त सडकहरूमा हुँदा उचित सावधानीहरू अपनाउने।
- अपरिचित व्यक्तिहरू वा उनिहरुले देखाएको आश्वासन बाट सावधान रहने।
- बालबालिकालाई अनलाइन सुरक्षाको बारेमा सिकाउने र इन्टरनेट प्रयोग गर्दा सुरक्षित रहन मद्दत गर्नको लागि उनीहरूको इन्टरनेट प्रयोगको निगरानी गर्ने।
- बच्चाहरूलाई आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने भनेर सिकाउने र उनीहरूलाई मद्दतको लागि सम्पर्क गर्नुको महत्व बुझाउने। आफन्त र आपतकालीन सम्पर्क गर्ने नाम, ठाउँ, ठेगाना, व्यक्ति र स्थानको बारेमा जानकारी बनाउने।

९.१३ सुरक्षा र निकायहरू

भौतिक, शैक्षिक र आर्थिक विकासलाई समानान्तर रूपमा अगाडि बढाई एक समृद्ध राष्ट्र निर्माणका लागि सुरक्षा अपरिहार्य छ। मुलुकको भौगोलिक सुरक्षा, विपद्बाट सुरक्षा, जनधनको सुरक्षा गर्दै व्यक्ति र समुदायको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न समर्पित धेरै एजेन्सी र संस्थाहरू अभ्यस्त छन् जो निम्नानुसार रहेका छन्।

- वारूण शाखाः फायर फाइटरहरू र प्यारामेडिकहरूले समुदायहरूलाई आगो र अन्य आपतकालीनहरूबाट जोगाउन काम गर्छन्। तिनीहरूले पनि चिकित्सा आपतकालीन प्रतिक्रिया र आपतकालीन चिकित्सा हेरविचार प्रदान गर्ने गर्दछन्।
- आपतकालीन चिकित्सा सेवाहरूः आपतकालीन चिकित्सा सेवा प्रदायक निकायहरूले बिरामी वा घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई आपतकालीन चिकित्सा हेरचाह र यातायात प्रदान गर्छन्।
- आपतकालीन व्यवस्थापन एजेन्सीहरूः यी एजेन्सीहरू प्राकृतिक प्रकोप, आतङ्कवादी आक्रमणहरू, र सार्वजनिक स्वास्थ्य सङ्कटहरू जस्ता आपतकालीन र प्रकोपहरूको समन्वय र प्रतिक्रियाको लागि जिम्मेवार छन्।
- राष्ट्रिय साइबर—सुरक्षा ब्यूरोः राष्ट्रिय महत्वपूर्ण पूर्वाधार, संवेदनशील जानकारी, र नागरीकहरूलाई साइबर खतराहरूबाट जोगाउन राष्ट्रिय साइबर—सुरक्षा ब्यूरोले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ।
- बाल सुरक्षा सेवाहरूः बाल दुर्व्यवहार र बेवास्ताको रिपोर्टहरू छानबिन गर्न बाल सुरक्षा सेवाहरू र राष्ट्रिय स्तरको महिला तथा बालबालिका आयोग गठन गरी क्रियाशिल रहेको छ। यसले बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत र परिवारहरूलाई सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

महिला, बालबालिका, उत्पीडित, भूमिहीन, द्वन्द पीडित, पुनर्स्थापित समूहहरूका पक्षमा काम गर्नका लागि विभिन्न निकाय र आयोगहरूको स्थापना गरीएका छन्। यी निकाय र आयोगहरूको विशेष भूमिका, जिम्मेवारी र कार्यहरू छन् तर सबैले व्यक्ति र समुदायको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न काम गर्छन्। यी मध्ये

धेरै एजेन्सीहरूसँग उनीहरूको सेवाहरूको बारेमा थप जानकारीको लागि आफ्नै वेबसाइटहरू सञ्चालन गरेका छन्। धेरैजसो हटलाइनहरू छन् जसमा समस्याहरूको बारेमा उजुरी गर्न वा मद्दत खोज्न कल गर्न सकिन्छ।

९.१४ लागू पदार्थ दुर्व्यसनको समाधानका उपाय

लागू पदार्थ दुर्व्यसनमा लागेकालाई साथी-संगीको संगत र खराब वातावरणको नियन्त्रण गर्नुपर्ने हुन्छ। घर र विद्यालयको वातावरणले गर्दा दुर्व्यसनमा फस्ने हुँदा अभिभावकले बेलैमा यसबारे सोच्न सके यसको नियन्त्रण गर्न सकिने देखिन्छ। दुर्व्यसनीलाई घरपरिवार र समाजले घृणाको दृष्टिले नहेरी अरु के-कति कारणले दुर्व्यसनमा संलग्न हुन पुगेका हुन पत्ता लगाई समाधान गर्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ।

केटाकेटीलाई लागू पदार्थबाट हुने असरको बारेमा सचेत पारी त्यस्ता पदार्थबाट टाढै रहन प्रेरित गर्नुपर्छ। प्रचार प्रसारका साधन जस्तो रेडियो, टेलिभिजन तथा पत्रपत्रिकालाई प्रभावकारी बनाई यिनको माध्यमबाट लागू पदार्थ विरुद्ध जनचेतना जगाउनुपर्छ। नीतिगत रुपमा हेर्दा सरकारले लागू पदार्थ दुर्व्यसन सम्बन्धी राष्ट्रियस्तरबाटै जनचेतनाका कार्यक्रम संचालन गर्ने हो भने पनि लागू पदार्थ दुर्व्यसनलाई कम गर्दै लैजान सकिन्छ ।

जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी नियन्त्रण सम्बन्धी अभियान चलाउने, ध्यान, योग, पारिवारिक परामर्श, लागू औषध उपचार तथा पुनर्स्थापना गर्ने, स्वास्थ्य सेवा तथा परामर्श, खेलकूद कार्यक्रम संञ्चालन गर्ने, लागू पदार्थ दुर्व्यसन सम्बन्धी घर, परिवार, समाजमा विभिन्न खालका सचेतनाका कार्यक्रम संञ्चालन गर्ने, सरकारले कानूनी तवरले पनि यसलाई प्राथमिकताका साथ अघि बढाउने र कार्यान्वयन गरी लागू पदार्थ दुर्व्यसनलाई रोक्न सकिन्छ ।

९.१५ विपद् व्यवस्थापन योजना तर्जुमा र कार्यान्वयन

विपद् व्यवस्थापन भनेको विपद्को तयारी, प्रतिकार्य र त्यसबाट पुनः प्राप्ति गर्ने प्रक्रिया हो। यसले व्यक्ति र समुदायमा प्रकोपको प्रभावलाई कम गर्न स्रोत र कार्यहरूको योजना, सङ्गठन र समन्वय समावेश गर्दछ।

विपद् व्यवस्थापन योजना भनेको सम्भावित खतराहरू पहिचान गर्ने, जोखिमहरूसँग सम्बन्धीत जोखिमहरूको मूल्याङ्कन गर्ने र ती जोखिमहरूलाई कम गर्ने वा न्यूनीकरण गर्ने रणनीतिहरू विकास गर्ने प्रक्रिया हो।

९.१६ विपद् व्यवस्थापन योजनाका मुख्य चरणहरू

जोखिम पहिचान र जोखिम मूल्याङ्कनः भूकम्प, बाढी, टोर्नाडो वा आगलागी भएका जस्ता क्षेत्रमा सम्भावित रूपमा आउन सक्ने विपद्का प्रकारहरू पहिचान गर्नुपर्दछ र प्रत्येक प्रकोपको सम्भाव्यता र सम्भावित प्रभावको मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ।

जोखिम मूल्याङ्कनः प्रकोपको अवस्थामा जोखिममा हुन सक्ने जनसङ्ख्या, पूर्वाधार र स्रोतहरू पहिचान गर्नुपर्दछ। यी तत्वहरूको जोखिमको स्तर मूल्याङ्कन गर्नुपर्दछ।

न्यूनीकरण रणनीतिहरूको विकासः भवन संहिताहरू, भू उपयोग नियमहरू, र आपतकालीन योजनाहरू जस्ता प्रकोपहरूको सम्भावना वा प्रभावलाई कम गर्न रणनीतिहरू विकास गर्नुपर्दछ।

आपतकालीन प्रतिक्रिया योजनाः विपद्को सुरक्षा योजना र प्रक्रियाहरू विकास गर्ने, जसमा आपतकालीन आश्रय योजनाहरू र खोज र उद्धार योजनाहरू समावेश गर्नुपर्दछ।

प्रशिक्षण र सार्वजनिक शिक्षाः आपतकालीन उद्धारटोलीहरू, समुदायका नेताहरू र आम जनतालाई आपतकालीन योजनाहरू र प्रतिक्रिया रणनीति बारे सचेतना बढाउन प्रशिक्षण र शिक्षा प्रदान गर्नुपर्दछ।
तालिम र अभ्यासहरूः नियमित रूपमा आपतकालीन योजना र योजना प्रक्रियाहरू परीक्षण गर्न तालिम र अभ्यासहरू सञ्चालन गर्नुपर्छ। सुधारका लागि क्षेत्रहरू पहिचान गर्नुपर्दछ।
मर्मत र अद्यावधिकः नियमित रूपमा विपद् व्यवस्थापन योजना र प्रक्रियाहरू सान्दर्भिक र प्रभावकारी रहन सुनिश्चित गर्न समीक्षा र अद्यावधिक गर्नुपर्दछ।
योजनाको चरण पूरा भएपछि, अर्को चरण यी योजनाहरूको कार्यान्वयन हो। यसमा आपतकालीन सञ्चालन केन्द्रहरूको सक्रियता, आपतकालीन उद्धार टोली, कर्मचारी र स्रोतहरूको परिचालन, र आपतकालीन सञ्चारको सेवा प्रारम्भ समावेश गर्नुपर्दछ। समुदायको लागि आपतकालीन योजनाहरू बारे सचेत हुनु, र आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने भनेर जान्न महत्वपूर्ण छ।
प्रभावकारी विपद् व्यवस्थापनका लागि सरकारी निकाय, गैरसरकारी संस्थाहरू र निजी क्षेत्रलगायत विभिन्न सङ्घसंस्था र निकायहरूको संलग्नता र सहयोग आवश्यक हुन्छ। आपतकालीन उद्धार टोलीहरू, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू र अन्य महत्वपूर्ण सेवाहरूसँग राम्रोसँग समन्वय र एकीकृत कार्ययोजना हुनु पनि महत्त्वपूर्ण छ।

क) पहिरो

पहिरो जमिनको उच्च भागबाट जमिन भत्केर तल खस्ने प्राकृतिक क्रिया हो। पहाडमा हुने भू–स्खलनलाई पहिरो भनिन्छ। पहिरो जानुका कारणहरू धेरै हुन्छन्। रूखबिरूवाको अन्धाधुन्ध फँडानी ,भौगर्भिक अध्यनबिना पहाडमा सडक तथा अन्य संरचना आदिको निर्माण आदि मानवद्वारा निर्मित कारणहरू हुन् भने प्राकृतिक कारणहरू जस्तै अतिवृष्टि, भूकम्प आदिको कारणले पनि पहिरो जाने गर्छ।

पहिरो जानुको कारणहरू

- भौगर्भिक अध्ययन बिना निर्माण गरीएका सडक संरचना ,
- रूखबिरूवाको अन्धाधुन्ध फँडानी ,
- भूकम्प (प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित दुबै),
- भिर कटानद्वारा गरीने अव्यवस्थित सडक निर्माण कार्य,
- नदीद्वारा भिरको फेदी कटान हुनु जसले भिरलाई अस्थिर बनाउनु
- अविरल वर्षा हुनु

पहिरोका कारणले हुने क्षतिहरू

- पहिरोको प्रभाव व्यापक हुन सक्छ, जसमा जीवनको क्षति, पूर्वाधारको विनाश, जमिनको क्षति र प्राकृतिक स्रोतहरूको नोक्सान हुन सक्छ।
- पहिरो खस्ने सामग्रीले पनि नदीहरू अवरूद्ध गर्न सक्छ र बाढीको जोखिम बढाउन सक्छ।
- तिनीहरूले किसानहरूको जीविकोपार्जनमा पनि विनाशकारी प्रभाव पार्न सक्छ।
- जमिनको उर्वरा शक्तिमा कमी आउन सक्छ।
- बिउ र खाद्यान्न भण्डारहरू नष्ट हुन सक्छ।
- सक्छन् र सामान्यतया पशुधन र खडा बालीहरू नोक्सान गर्न सक्छन्।

पहिरो रोकथाम

- वृक्षारोपण,
- कुलेसो निर्माण,
- बन जंगल संरक्षण,
- बाटो खन्ने कार्यमा सावधानी,
- नदिलाइ तथा खोलालाई प्राकृतिक रुपमा बहन दिने,
- पहाडी भेगमा नदीहरुको वर्षातको बाढीलाई एक्कासी तराई क्षेत्र वा बेंसीसम्म पुग्न रोक्न ठूला ठूला सरोवरहरु बनाउने र ती सरोवरलाई जलविद्युत र सुख्खा याममा सिंचाइँका लागि प्रयोग गर्ने,
- नदी श्रोतमा अवैज्ञानिक उत्खनन् बन्द गर्ने आदी।

ख) चटयाङ

चटयाङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमको बेलामा जमीनमा खस्ने एक प्रकारको विद्युतीय करेन्ट हो। हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिको वायु एकापसमा ठोकिँदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ, यसलाई नै चटयाङ भनिन्छ। यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो। यसमा बादलबाट बादल र त्यहाँबाट पृथ्वीतर्फ विद्युतीय लहर उत्सर्जन हुन्छ। यो पूर्णतः प्राकृतिक खतरा हो। साधारणतय चटयाङको आवाज २० किलोमिटरभन्दा टाढा सुन्न सकिँदैन। आवाजविनाको चटयाङलाई उष्ण बिजुली भनिन्छ। सबै चटयाङले विद्युतको लहर उत्पन्न गराउँछन्। त्यसैले सबै चटयाङ खतरनाक हुन्छन्। यसको पूर्वानुमान लगाउन सकिँदैन। यो वर्षा भएका ठाउँबाट १५ किलोमिटरभन्दा बढीसम्म पर्न सक्छ। त्यसैले चटयाङ परेका बेला अपनाउनुपर्ने र त्यसका लागि पूर्वतयारी गरेमा यसबाट हुने क्षतिको जोखिम कम गर्न सकिन्छ। सूर्यको तापक्रमले पृथ्वीको जमिनको सतहको तापक्रम बढ्छ। सो तापक्रमले पृथ्वीको सतहमा रहेको जलाशयका स्रोतहरू जस्तै-ताल, तलाउ, नदी, सागर, महासागरबाट वाष्पीकरण विधिबाट पानीका कण माथितिर उड्दै जान्छ। यसरी जमिन तातेर वाष्पीकरण विधिबाट माथि गएका पानीका कणहरूले बादलको रूप लिन्छ। बादल हावाको माध्यमबाट गतिमान हुन्छ। यसरी गतिमान हुँदा विभिन्न बादलबीच हुने घर्षणबाट चार्जहरू उत्पन्न हुन्छन्। ती पानीका कण विभिन्न तहमा विभिन्न तापक्रममा बसेका हुन्छन्। जब पानीको मात्रा बादलमा पर्याप्त मात्रामा पुग्दछ, बादलको तह बाक्लिँदै जान्छ। धेरै बाक्लो भएपछि यसबाट प्रकाश छिर्न नसक्ने हँदा कालो हुने भएकाले यस्तो बादललाई कालो बादल पनि भनिन्छ। जब कालो बादल आकाशमा देखा पर्दछ, चटयाङ पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। यसको तल्लो भागमा प्रशस्त मात्रामा पानीका थोपाहरू रहेका हुन्छन् भने माथिल्लो भागमा धेरै चिसो तापक्रम हुने भएकाले बरफको टुक्रा हिउँ, असिना आदि रहेका हुन्छन्। जब बादलभित्र नै एक तह र अर्को तहको तापक्रममा धेरै फरक पर्दछ र बादलहरू नै आपसमा गतिमान भई छिटो—छिटो हिँड्छन्। जसको कारण बादलभित्र हुरीबतास तलमाथि चल्छ। यसरी चलेको हुरीबतासले बादलभित्र घर्षण पैदा भई धनात्मक तथा ऋणात्मक चार्जहरू उत्पन्न गराउँछन्। सुरूसुरूमा आकाशको माथिल्लो भागमा बादलभित्रै बिजुली चम्किने गर्दछ। यस्तो चटयाङलाई बादलदेखि बादलबीचको चटयाङ भनिन्छ, जसले पृथ्वीमा भएको वस्तुहरूमा असर गर्दैन तथा पृथ्वीमा कुनै मानवीय हानि—नोक्सानी हुँदैन

बादलभित्र भएका हुरीबतास धेरै समयपछि बादलबाट बाहिरतिर निस्कन थाल्छन्। फलस्वरूप पृथ्वीको सतहमा आँधीबेहरी चल्न थाल्छ। घर्षणका कारणबाट चार्जहरू धेरै मात्रामा बनेपछि बादलमा भएका चार्जहरूको कारणले पृथ्वीमा पनि विपरीत किसिमका चार्जहरू उत्पन्न हुन्छन्। यसरी आकाशमा भएको बादलका चार्जहरू र पृथ्वीमा भएको विपरीत चार्जहरूमा विभिन्न प्रतिक्रिया हुन्छन्। आकाशमा एक बिजुली चम्किने बेलामा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम अत्यधिक मात्रामा बढ्ने गर्दछ। यसले वायुमण्डललाई आकस्मिक रूपमा तताइदिने र सो तापक्रम लगभग ३० हजार डिग्री सेल्सियससम्म पुग्ने वैज्ञानिक अध्ययन-अनुसन्धानले देखाएको छ। यसरी तातिएपछि वायुमण्डलको आयतन एक्कासि वृद्धि हुँदा ठूलो आवाज निस्कन्छ, जसलाई मेघ गर्जन भनिन्छ। त्यसैकारणले चट्याङ पर्ने र मेघ गर्जन हुने घटना एकैसाथ हुने गर्छ। जब आकाशमा छिटो—छिटो बिजुली चम्कने र मेघ गर्जन थाल्छ, पृथ्वीमा हुरीबतास चल्न थाल्यो भने चट्याङको डर बढ्दै जान्छ र चट्याङबाट हानि—नोक्सानी हुने खतरा बढी हुन्छ। त्यससँगै विस्तारै पानी पनि पर्न थालेमा बादलबाट निस्कने हुरीबतास र वर्षासँगै बादलमा भएका चार्जहरू पनि बहन्छन् र विद्युतीय धार पनि आकाशबाट पृथ्वीतिर बग्दछ। यस्तो बेलामा पानीमा भिज्ने व्यक्ति वा अन्य कुनै वस्तुलाई विद्युतीय प्रवाह लाग्ने डर अत्यधिक मात्रामा हुन्छ।

असर

चट्याङमा परेर मर्ने मात्र होइन घाइतेको अवस्था पनि अत्यन्त पीडादायी देखिन्छ। प्रसिद्ध चट्याङ विशेषज्ञका अनुसार चट्याङबाट घाइते हुने धेरैमा विभिन्न मानसिक र शारीरिक दीर्घरोग देखा पर्छन्। कोही बेहोस हुन्छन्, कसैको बोली, कान र आँखा बन्द हुने, स्मरणशक्तिमा ह्रास आउने, शरीर लाटो हुने, रिँगटा लाग्ने, जोर्नी कडा हुने, मांसपेसी बाउँडिने, डिप्रेसन हुने हुन्छ। नेपालमा चट्याङका घाइतेलाई सामान्य उपचार गरेर छाडिने हुनाले दीर्घकालीन असरको निदान र उपचार हुँदैन।चट्याङ्बाट आगलागीको पनि ठूलो खतरा हुन्छ। यस्तो बेलामा घरबाहिर जानु खतरनाक मानिन्छ, तर केही समय पानी परिसकेपछि कालो बादलमा भएका चार्जहरू पानीसँगै पृथ्वीतिर झर्ने भएकाले चट्याङको मात्रामा केही कमी हुन जान्छ। बादलमा भएका चार्जका कणहरू बादलबाट पृथ्वीतिर झर्दा हुने विद्युतीय धारलाई चट्याङ भन्न सकिन्छ। वैज्ञानिक अध्ययन-अनुसन्धानअनुसार यस्तो एकपटकको चट्याङ पर्ने बेलामा पाँच हजार एम्पियरदेखि दुई लाख एम्पियरसम्मको विद्युतीय करेन्ट प्रवाह भएको पाइएको छ। यस्तो अत्यधिक करेन्टको प्रवाह नै चट्याङको प्रमुख खतराको कारक हो। यस्तो अत्यधिक विद्युतीय प्रवाह मानिस, जन्तु-जनावर, वन, जङ्गल, रूखबिरूवामा हुनेबित्तिकै सबै भष्म हुन्छन्। यसकै कारणले नेपालमा वर्सेनि ठूलो धनजनको क्षति भइरहेको हुन्छ। यो चट्याङका लागि बादलमा भएका चार्जहरूलाई जमिनमा भएको अग्लो सतहबाट केही विपरीत ध्रुवका चार्जहरूले सङ्केत गरेमा वा अग्ला सतहमा विपरीत ध्रुवका चार्जहरू उत्पन्न गराएमा यो अझ खतरा हुन्छ। चट्याङबाट घरका सिसा फुट्ने, वन-जङ्गलमा आगलागी हुने, रूख—बिरूवा मर्ने, जनावर मर्ने, जनधनको क्षति आदि हुन्छ। त्यसैले आकाशमा कालो बादल देख्नेबित्तिकै चट्याङको सम्भावना भएकाले सुरक्षित उपाय अपनाउनुपर्छ। त्यसैले नेपालको पहाडी, हिमाली उच्च भागमा, अग्ला रूखहरूमा, अग्ला टावरहरूमा, तिखा गगनचुम्बी भवनहरूमा चट्याङ पर्ने खतराको डर बढी मात्रामा रहन्छ। घरमा विद्युतीय सामानहरूमा धेरै करेन्ट बगेर सो सामानहरू जस्तैः टेलिभिजन, रेफ्रिजेरेटर, फोन आदि बिग्रने, घरमा आगलागी हुने, वन-जङ्गलमा

आगलागी हुने आदि घटना चट्याङबाट हुने गर्छ। चट्याङका लागि वातावरणले पनि धेरै असर पारेको हुन्छ। जलवायु परिवर्तनले गर्दा तातोमा बढी तातो र चिसोमा बढी चिसो हुने भएकाले चट्याङमा पनि यसको असर रहेको हुन्छ। त्यस्तै 'ग्लोबल वार्मिङले भूसतह तालुका साथै वायुमण्डलका कणहरूको परिवर्तनको कारणले चट्याङमा पनि परिवर्तन गराउँछ। जमिनमाथि भएको वायुमण्डलमा भएका सबै परिवर्तनले चट्याङमा असर गरे पनि जमिनभित्र भएका घटनाहरूले चट्याङमा कुनै असर नगर्ने वैज्ञानिक अनुसन्धानद्वारा पुष्टि भएको छ। अतः भूकम्प र ज्वालामुखी विस्फोट आदिले चट्याङमा कुनै असर गर्दैन। चट्याङबाट धेरै धनजनको हानि-नोक्सानी हुने, मानिसका आँखामा असर गर्ने, ठूलो आवाजको कारणले कानको जाली फुट्ने, घरका सिसा फुट्ने, वन-जङ्गलमा आगलागी हुने, रूख-बिरूवा मर्ने, जन्तु-जनावरहरू मर्ने आदि हुन्छ। त्यसैले आकाशमा कालो बादल देखेबित्तिकै चट्याङको सम्भावना भएकाले सुरक्षित उपाय अपनाउनुपर्छ। चट्याङ प्रायजसो मनसुन सुरू हुनुपूर्व एक डेढ महिना अघिदेखि सुरू हुन्छ र त्यस समयमा प्रायः दिउँसो २-३ बजेदेखि बेलुकी ७-८ बजेसम्म बढी हुन्छ।

सावधानी

लेटाङ नगरपालिका पनि यसको जोखिम क्षेत्र भएकोले आवश्यक सावधानी सबैले अपनाउनु पर्दछ। यसबाट बच्ने सबभन्दा उत्तम उपाय घरभित्र बस्नु नै हो। घरभित्र बस्दा पनि टेलिभिजन, टेलिफोन आदि विद्युतीय उपकरण बन्द गर्ने, पानीका धाराहरू सबै बन्द गर्ने, नचलाउने, झ्यालको छेउ, भित्तामा अडेस लगाएर नबस्ने आदि सावधानी अपनाउनुपर्छ। पक्की घर जहाँ फलामे डन्डीहरू प्रयोग गरेर बनाइएको हुन्छ, घरको छानामा (लाइटनिङ एरेस्टर) चट्याङ भगाउने यन्त्र जडान गर्ने वा राम्रोसँग अर्थिङ गर्नु उचित हुन्छ। घर बाहिर भएमा गाडीभित्र झ्यालढोका बन्द गरी बस्ने, स्विमिङमा पानीभित्र भए पानी बाहिर निस्कने, रूख वा अग्ला वस्तुहरू भए त्यसको नजिक नबस्ने, चौरमा भए सकेसम्म थोरै क्षेत्रफल हुने गरी घुँडाले भुइँमा टेकेर टाउकोलाई निहुऱ्याएर दुबै हात टाउकोमाथि राखी बस्नुपर्छ। खेल मैदानमा बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहनुपर्छ। साथै चट्याङबाट वच्न निम्न उपायहरू पनि अपनाउन सकिन्छ।

- फोन, कम्प्युटर, गेम, रेडियो, टेलिभिजन जस्ता विद्युतीय सामग्री नचलाउने, विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने,
- बिजुली चम्केको आधा घण्टासम्म पानी परेको क्षेत्रको १० माइलको परिधिमा कतै ननिस्कने,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने,
- खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने, सम्भव नभए कडा छाना भएको कार, बस वा ट्रकभित्र बस्ने; अग्लो पहाड, ढिस्को र रूखमुनि तथा जमिनमा नबस्ने,
- बिजुलीको व्यवस्था भएको ठाउँमा अग्ला घरहरूको निर्माण गरेमा लाइट्निङ रडको प्रयोग गर्ने।

ग) ज्वालामुखी

ज्वालामुखी भनेको पृथ्वीको सतह खुल्ने वा फुट्ने कार्य हो। यसमा म्याग्मा, ज्वालामुखी खरानी र ग्याँसहरू निस्किन्छन्। तिनीहरू सामान्यतया टेक्टोनिक प्लेटहरूसँगै वा अलग हुने ठाउँमा भेटिन्छन्। तिनीहरू ज्वालामुखी हटस्पटहरूको कारण प्लेटहरूको बीचमा पनि हुन सक्छन्। ज्वालामुखी विस्फोट तब हुन्छ जब ज्वालामुखीबाट लाभा र ग्याँस निस्कन्छन्। कहिलेकाहीं विस्फोटक रूपमा पनि

निस्किन्छन्। सबैभन्दा खतरनाक प्रकारको विष्फोटलाई (ग्लोइङ हिमस्खलन) भनिन्छ। जुन ज्वालामुखीको छेउमा भर्खरै विस्फोट भएको म्यागमा बग्दा हो। तिनीहरू छिट्टै यात्रा गर्न सक्छन् र १,२०० डिग्री फारेनहाइटसम्मको तापक्रममा पुग्न सक्छन्। अन्य खतराहरूमा खरानी झर्ने र लाभाहरू समावेश छन्। ज्वालामुखीहरूले अक्सर जनसङ्ख्या विस्थापन र खाद्यान्न अभाव निम्त्याउँछ।

प्रभावहरू

सकारात्मक प्रभावहरू

- जियोथर्मल ऊर्जा पृथ्वी भित्रको तापलाई प्रयोग गरेर बिजुली उत्पादन गर्न सकिन्छ। यो कार्य भू-तापीय ऊर्जा क्षेत्रहरूमा गर्न सकिन्छ जहाँ म्यागमा सतहको नजिक छ। यो हाम्रो नवीकरणीय ऊर्जा प्रयोग बढाउनको लागि फाइदाजनक छ।
- ज्वालामुखीबाट निस्केको खरानीले माटोको लागि राम्रो मलको रूपमा काम गर्छ।
- ज्वालामुखीहरूले धेरै पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्छन्, जसले दृश्यहरूको आनन्द लिन्छन्।

नकारात्मक प्रभावहरू

- ज्वालामुखी खतरनाक छन्। तिनीहरूले मानिसहरूलाई मार्न र सम्पत्ति नोक्सान गर्न सक्छन्।
- आर्थिक गतिविधि प्रभावित हुन सक्छ किनकि यो विस्फोट पछि व्यवसायहरू सञ्चालन गर्न गाह्रो हुन्छ।
- लाभा प्रवाहले वासस्थान र परिदृश्यहरू क्षतिग्रस्त छन्।

घ) खडेरी

लामो समय पानी नपर्नु नै खडेरी हो। खडेरीको अर्थ सुख्खा हुनु हो। खडेरी एउटा प्राकृतिक घटना हो, जुन मौसम र उच्च चाप प्रणलीसँग सम्बन्धीत छ। खडेरी विस्तारै प्राकृतिक प्रकोप बन्दै गएको छ। वैज्ञानिकहरू भन्छन्, मौसम विज्ञान अनुसार वर्षा हुने स्थान र सुख्खा समयमा पानी परेन भने त्यसलाई मौसमी खडेरी भनिन्छ। जल विज्ञानअनुसार खडेरी पृथ्वीको सतह र उपसतहमा पानीको आपूर्तिमा कमीलाई जनाउँदछ। ताल तलैया, भूमिगत पानी लगायतको सतहमा कमीका आधारमा यसको आँकलन गरीन्छ। कृषि खडेरी कुनै निश्चित ठाँउमा खास अनाजका लागि माटोमा हुने चिस्यानमा आधारित हुन्छ। खडेरीलाई जुनसुकै नाम दिए पनि यो जलचक्रलाई प्रभावित पार्ने कारक तत्व हो। जलचक्रका कारण पारिस्थितिक पद्धति प्रभावित हुन्छ। यसले जल र स्थलमा अनेकौं समस्या निम्त्याउँछ।

जलवायु परिवर्तन एउटा प्राकृतिक घटना हो। यो निरन्तर परिवर्तन भईराख्ने चक्र हो। परिवर्तन संसारको नियम हो। परिवर्तनअनुसार हामीले जिउन सक्नु पर्दछ। जलवायु परिवर्तनको असरलाई न्यूनीकरण गर्न ज्यादै खर्चिलो, समय बढी लाग्ने, बढी साधन र स्रोतको आवश्यकता हुन्छ। जुन हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख गरीब देश नेपालले धान्न सक्दैन। त्यसले जलवायु परिवर्तनबाट अर्को सिर्जित प्रकोप खडेरी हो। नेपाल जलवायु परिवर्तनको असरका हिसाबले जोखिमयुक्त देश भएको हुनाले खडेरी नेपालको लागि अतिनै संवेदनशील विषय बन्दै गएको छ।

कृषिमा आधारित जीविकोपार्जन, प्रकोपको पूर्व सूचना प्रणालीको अभाव, कमजोर आर्थिक स्थिति, सरकारको अस्थिरता, कमजोर वा अपर्याप्त पूर्वाधार आदि कारणले नेपाल अति नै जोखिममा छ। त्यसकारण खडेरीबाट बच्न जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण गर्नुभन्दा पहिले त्यसले पार्ने प्रभावबाट कसरी

अनुकूलन हुने भन्ने जरूरी छ। अनुकूलन स्थानीय स्तरमै गरीन्छ। अनुकूलन कार्यक्रम अत्यन्तै फाइदाजनक, किफायती, जीवनउपयोगी हुन्छ। यसले सकारात्मक असरलाई बढावा गर्दछ भने नकारात्मक असरलाई न्यूनीकरण गर्दछ। अनुकूलन कार्यक्रमहरू तीव्र गतिमा प्रभाव पार्ने गर्दछ। यसले स्थानीय समस्याको सम्बोधन गर्ने गर्दछ। अनुकूलन हुनु एउटा कला हो। यो आफूलाई परिवर्तित समय अनुसार बाँच्न, समस्या समाधान गर्न, प्रकोप विरूद्ध लड्न तयार गराउँछ।

९.१७ विपद् व्यवस्थापन र सामाजिक दायित्व, रोकथाम तथा नियन्त्रण, उद्धार

विपद् व्यवस्थापनलाई निम्नअनुसार उल्लेख गर्न सकिन्छः

(क) विपद् पूर्वतयारी

- विपद् व्यवस्थापन योजना तयारी गरी कार्यन्वयन गर्ने,
- आफ्नो समुदायमा घट्न सक्ने प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित प्रकोप सम्बन्धमा पूर्व आँकलन गर्ने,
- समुदायमा विपद्सम्बन्धी सचेतना फैलाउने,
- सामाजिक सञ्जालमार्फत विपतका कारक, असर तथा व्यवस्थापनका उपायको प्रचार प्रसार गर्ने,
- विपद्का बेला आवश्यक पर्ने प्राथमिक उपचारका साधन, खाद्यान्न, इन्धन तथा अन्य अत्यावश्यक दैनिक जीवनका सामान सञ्चित गरेर राख्ने,
- प्राकृतिक तथा मानव सिर्जित प्रकोपविरूद्ध जीवन तथा सम्पत्ति बिमा गराउने,
- प्रकोपसँग सम्बन्धीत रही पूर्व अभ्यासका कार्य गर्ने,
- प्रकोपसँग सम्बन्धीत सूचना आदान प्रदान गर्ने तथा अरूबाट सूचना एकत्रित गर्ने।

(ख) विपद्को समयमा गर्ने कार्यहरू

- खोज तथा उद्धार गर्ने,
- पीडितलाई सुरक्षित स्थानमा सार्ने,
- प्राथमिक उपचार प्रदान गर्ने र गम्भीर चोटपटक लागेकालाई अस्पताल लाने प्रबन्ध मिलाउने,
- व्यक्तिगत तथा आधारभूत सरसफाइ, एवम् सामुदायिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिने,
- खाद्यान्न तथा बसोबासको उचित व्यवस्था गर्ने,
- बालबालिका, जेष्ठ नागरीक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, बिरामी तथा महिलाको उचित आवश्यक रेखदेख र व्यवस्था गर्ने,
- यातायातका साधन माध्यम ओहोरदोहोर गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाउने।

(ग) विपद् पछि गर्ने कार्यहरू

- धनजनको क्षतिको आकलन गर्ने,
- आमसञ्चारका माध्यम तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत् नियमित सही प्रवाह गर्ने,
- यस्तो बेलामा हुन सक्ने अपराधका गतिविधि नियन्त्रण गर्न उचित प्रबन्ध मिलाउने,
- पीडितहरूलाई राहत वितरण तथा पुनर्स्थापना गर्ने,
- विपतका पीडितलाई न्यायोचित क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन प्रबन्ध मिलाउने,
- मनो सामाजिक परामर्श दिने व्यवस्था गर्ने, पुननिर्माणका कार्यलाई प्रभावकारी बनाउने,
- विपतको लेखाजोखा गर्ने र त्यसमा आधारित भई पूर्वतयारी गर्ने।

९.१८ प्राकृतिक विपद्बाट बच्न विद्यालयको भूमिका

- प्राकृतिक विपद् सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूबिच जानकारीमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ।
- विद्यालयले विपद्को जोखिम कम गर्ने उपायहरूका सम्बन्धमा अभिभावक र विद्यार्थीको बीचको छलफलद्वारा सचेत गराउनुपर्दछ।
- विद्यालयले वृक्षरोपण र वनजङ्गल संरक्षणका सम्बन्धमा भेला छलफलका माध्यमबाट सचेतना वृद्धि गर्नुपर्दछ।
- विपद् जोखिम न्यूनीकरणका उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल, बहस र ऱ्यालीको आयोजना गर्नुपर्दछ।
- विपद्का कारण र त्यसका असरका बारेमा छलफल गरी समुदायलाई सचेत गराउनुपर्दछ।
- विद्यालय आसपासका क्षेत्रहरूमा विपद् जोखिमका क्षेत्रहरू पहिचान गर्ने, त्यस्ता क्षेत्रमा आउजाउ नियन्त्रण गर्नुपर्दछ।

९.१९ विपद् व्यवस्थापनमा समुदायको भूमिका

- विपद् आउने सक्ने कारण र असरका बारेमा समुदायमा छलफल गर्नुपर्दछ।
- स्थानीय वनजङ्गल संरक्षण गर्नुपर्दछ।
- वनजङ्गल फँडानीको नियन्त्रण गर्नुपर्दछ, पहिरो जाने ठाउँमा वृक्षरोपण गर्नुपर्दछ।
- नदी किनारमा तटबन्ध निर्माण गर्नुपर्दछ।
- विपद्का सम्भावित क्षेत्रहरू पहिचान गरी छलफल गर्नुपर्दछ।
- विपद् परेकालाई उद्धार र सहयोग गर्नुपर्दछ।
- बस्ती विकासमा स्थानीय तहसँग मिलेर काम गर्नुपर्दछ।

लेखन तथा सङ्कलन

प्रधानाध्यापक, श्री कमल अधिकारी, श्री अमरहर्ट इङलिस स्कूल, लेटाङ-३, मोरङ।

स्रोत सामग्री

https://ne.wikipedia.org/
https://gandakivoice.com/drug-addiction/

एकाइ दश
स्थानीय मातृभाषाको अध्ययन

१०.१ शरीरका अङ्गहरूको नाम

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.	शब्दहरू		क्र.	शब्दहरू		क्र.	शब्दहरु		क्र.	शब्दहरु		क्र.	शब्दहरू	
सं.	नेपाली	साम्पाङ	सं.	शब्दहरू	गुरुङ	सं.	नेपाली	मगर	सं.	नेपाली	लिम्बू	सं.	नेपाली	चाम्लिङ
१	शरीर	रीराम्	१	कपाल	क्रभो	१	कपाल	मिछाम	१	खुट्टा	लाङ्	१	टाउको	ताखलो
२	मुहार	ङायूवा	२	टाउको	क्र	२	टाउको	मिटालु	२	हात	हुक्	२	आँखा	मिचक
३	मुख	ङ	३	निधार	ङहो	३	कान	मेनेकेप	३	आँखा	मिक	३	मुख	दियो
४	आँखा	मू	४	गाला	ध्राबु	४	अनुहार	मिटाहा	४	कान	नेक्खो ? (बा)	४	नाक	नादोपो
५	नाक	नाबू	५	घाँटी	खरंजी	५	नाक	मिनाहा/मिन्हा	५	नाक	नेबो ? (बा)	५	कान	नाप्रो
६	कान	नाब	६	छाती	कु	६	आँखा	मिमिक	६	गाला	नेदेङ्बा	६	खुट्टा	खिलो
७	निधार	तँबूछु	७	करङ	रेसी	७	जिब्रो	मेलेट	७	मुख	मुरा	७	हात	छुक
८	कपाल	तँ	८	पेट	फ	८	हात	मिहुट	८	काँध	फक्ताङ्	८	केश	टोमुसोया
९	घाँटी	पई	९	काँध	भैंद	९	खुट्टा	मिखुट्या/मिकु	९	पेट	साप्पोक्	९	शरीर	राम
१०	हात	हू	१०	छाला	ढिबी	१०	मुख	मेङेर	१०	हातका औला	हुक्चोः	१०	भुँडी	खौरी
११	छाँती	पम्	११	खुट्टा	मली क्री	११	पेट	मिटुक	११	दाँत	हाबो?बा	११	औँठ	द्योसिना
१२	पेट	ब/बो				१२	दाँत	मिस्याक	१२	टाउको	थेगेक्			
१३	आन्द्रा	थ/थो												
१४	कम्मर	छीसँरी												
१५	खट्टा	लँ												
१६	तिघ्रा	लम्पर्सा												
१७	घुँडा	दङ्कुर्जा												

१०.२ अभिवादनका शब्दहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ		नेपाली	मगर		नेपाली	लिम्बू		नेपाली	चाम्लिङ
१	नमस्कार	सेवा	१	नमस्कार	छयाजलो	१	नमस्कार	मिझोर/सेमीपाउ	१	नमस्कार	सेवारो	१	नमस्कार	सेवा !
२	बिहानी को नमस्कार	नाम्सेवा	२	स्वागतम्	टासीदेले	२	ढोंगे	झोरा	२	नमस्कार हजुर	सेवारो आदाङ्बे ! (पुरुषलाई) सेवारो आदाङ्मे महिलालाई)	२	आफुभन्दा ठुलोलाई नमस्ते !	शेवा स्यामुना !
३	मध्यान्न को नमस्कार	लेःसेवा	३	शुभकामना	आशिमालाँ	३	ढोग्छु	झोर्ले	३	गुडनाइट	नोसेन्!			
४	साँझको नमस्कार	मूःसेवा	४	निवेदन गर्नु	नमगालद्	४	धन्यवाद	ल्यास्सो	४	शुभ विहानी	नोतानाम् वारो !	३	सम्मानित व्यक्तिलाई	झारालै हौवा स्यामैना !
५	शुभरात्री	ईम्सेवा	५	फेरी भेटौंला	धवई थ्होलई				५	बाई, गुडबाई	सेम्मुई सेवारो !			
६	धन्यवाद	अलने!	६	महामहिम्	म्हिथे चिब				६	फेरी भेटौंला	तायेम्मो तुमिरो, याम्मो तुमिरो			
			७	प्रमुख अतिथि	पहैं चिब									
			८	अतिथि	पहैं									

१०.३ साइनोका शब्दहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क.सं.	शब्दहरू		क.सं.	शब्दहरू		क.सं.	शब्दहरु		क.सं.	शब्दहरु		क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ		नेपाली	मगर		नेपाली	लिम्बू		नेपाली	चाम्लिङ
१	बाजे	फूपा	१	हजुरबुबा	बाज्यू	१	मामा/माइजू	मामा/गुमा	१	आमा	मा/मम्मा	१	बुवा	पापा
२	बोजु	मूःमा	२	हजुरआमा	बज्यू	२	काका/काकी	बाबु/छयामा	२	बुबा	पा/पाप्पा	२	आमा	मामा
३	आमा	माःमा	३	बुबा	आपा	३	फुपू/फुपाजु	निनी/निबा	३	दाजु	फु?	३	हजुबुबा	कोक्पा
४	बुबा	पापा	४	आमा	मा	४	दिदी/भिनाजु	डै/भेना	४	भाउजू	ने?द्रेः	४	हजुरआमा	कोक्मा
५	काका	बबँ	५	ठुल्दाइ	अध्यैं	५	आमा/बुबा	मोइ/बोइ	५	दिदी	ने?	५	बडिबा	टिप्पा
६	काकी	छीमा	६	ठुल्दाइ मुनिको	धाच्यो	६	बाजे/बोजू	बाज्यु/बोज्यै	६	भाइ/बहिनी	नुसा ?	६	बडिआमा	तिम्मा
७	दाजु	बूबू	७	भाइ	अच्यो	७	दाजु/भाउजू	डाज्यै/भोउज्यु	७	काका	फुङा?	७	काका	बाबै
८	भाइ	नूँछ	८	ठुली दिदी	आधैं	८	छोरा/छोरी	मिजा/माहाजा	८	बाजे	थेत्थे? थेवा?	८	काकी	मास्मिमा
९	दिदी	नाना	९	भाउजू	चों	९	छोरा/बुहारी	मिजा/खोन	९	बोजु	युमा?	९	दाजु	बुवा
१०	बहिनी	नीछा /नीछामा	१०	बुहारी	चों झ	१०	लोग्ने/स्वास्नी	लेन्जा/मास्टो	१०	मामा	क्वा?	१०	भाउजू	बुमी
११	मामा	कँपा	११	सोल्टिनी	डोलस्यो	११	नाति/नातिनी	मिनाटी/मिनाटिनी	११	फुपू/माईजू	न्या?	११	भाइ	निछा
१२	माईजू	कँमा										१२	माईजू	कँमा
१३	श्रीमती	तँमा										१३	श्रीमती	तँमा
१४	श्रीमान्	तँपा												
१५	भाउजू	बूयूमा												
१६	बुहारी	नाम्मेछा												

१०.४ घर सम्बन्धी शब्दहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ		नेपाली	मगर		नेपाली	लिम्बू		नेपाली	चाम्लिङ
१	घर	खीम्	१	एकछिन।	छिन क्रि तस्या	१	घर	इम	१	थाल	चेत्थ्या	१	आउनु	बानानी
			२	एक छिन आराम गरौं है।	छिन क्रि पो न्हेले ओ	२	आँगन	आर्भा	२	भाँडो	खप्प्या	२	जानु	खातानी
			३	एक छिन बसौं।	टिस्यौं टिले	३	झोला	नाम्जा/जाभी	३	चम्चा	चामे	३	जाऊ	खाता
			४	कहिले काही आउदै गर।	खयों मयों खरे लमल	४	गुलेली	लिम्या	४	कराही	कान्दि	४	ल्याऊ	बैदानी
			५	भरे तिँ भेटौला है।	कोम तु त्होलई ओ ?	५	मट्याङ्ग्रा	खर्लिक्	५	चुला	सुम्हात्लुङ्	५	बस	हिडानी
			६	भरे पछि फोन गर है।	कोम लिसो फोन लदओ	६	नाम	म्यार्मिन	६	टेलिफोन	खिइङ	६	सुत्नु	ईम्सा
			७	भेषभूषा	छि लु	७	तरुनी/तन्नेरी	आर्नाम/टेन्जा	७	जाँतो	लङसुम	७	उठ्नु	खुस्यानी
			८	लुगा लगाउन	कोई छिवा	८	दैलो	गालाम्	८	काँइयो	परि	८	छिटो	हैदा
			९	यो वर्ष	तितिम्	९	मान्छे	भर्मी	९	डोको	साप्पो	९	बिस्तारी	चोमा
			१०	यो वर्ष यस्तै भयो।	तितिम्-छावन/छुतुवई तई							१०	किन	देयनो
												११	छैन	पैना

१०.५ गन्तिका शब्दहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	नेपाली	साम्पाङ	क्र.सं.	नेपाली	गुरुङ	क्र.सं.	नेपाली	मगर	क्र.सं.	नेपाली	लिम्बू	क्र.सं.	नेपाली	चाम्लिङ
१	एक	ईत्ता	१	एक	खी	१	एक	काट	१	एक	थिक	१	एक	ईरा
२	दुई	हीसा	२	दुई	ङी	२	दुई	निस्	२	दुई	नेत्छी; नेत्	२	दुई	हाकरा
३	तीन	सूम्का	३	तीन	सौ	३	तीन	सोम	३	तीन	सुम्सि; सुम्	३	तीन	सुम्रा
४	चार	लँका	४	चार	पली	४	चार	बुली	४	चार	लिसि; लि	४	चार	तुका
५	पाँच	नँका	५	पाँच	ङ	५	पाँच	बाङा	५	पाँच	ङासिः ङा	५	पाँच	ङरा
६	छ	चूकी	६	छ	ड	६	छ	टु	६	छ	तुक्सि; तुक्	६	छ	भुका
७	सात	सावा	७	सात	ङही	७	सात	टुन	७	सात	नुसि;नु	७	सात	सुका
८	आठ	रेका	८	आठ	प्रे	८	आठ	के	८	आठ	येत्छी; येत्	८	आठ	तप्खा
९	नौ	ङका	९	नौ	कु	९	नौ	कू	९	नौ	फाङ्सी;फाङ	९	नौ	मुनाम्रा
१०	दस	ईत्होप	१०	दस	च्यु	१०	दस	चु	१०	दस	थिबोːङ	१०	दस	नौम्
११	एघार	ईत्ई	११	एघार	च्यु ईखी	११	एघार	चुकाट	११	एघार	थिक्-थिक्	११	एघार	ईकोइक
१२	बाह्र	ईत्हीस्	१२	बाह्र	च्यइ ङी	१२	बाह्र	चुनीस	१२	बाह्र	थिक्-नेत्	१२	बाह्र	ईकोहाका
१३	तेह्र	ईत्सूम्	१३	तेह्र	च्युई सो	१३	तेह्र	चुसोम	१३	तेह्र	थिक्-सुम्	१३	तेह्र	ईकोसुम
१४	चौध	ईत्लँ	१४	चौध	च्युइ पनि	१४	चौध	चुबुली	१४	चौध	थिक्-लि	१४	चौध	ईकोतुकै
१५	पन्ध्र	ईत्नँक्	१५	पन्ध्र	च्युई ङ	१५	पन्ध्र	चुबाङ्गा	१५	पन्ध्र	थिक्-ङा	१५	पन्ध्र	ईकोइन
१६	सोह्र	ईत्चू	१६	सोह्र	चुई ड	१६	सोह्र	चुटू	१६	सोह्र	थिक्-तुक्	१६	सोह्र	ईकोभुक
१७	सत्र	ईत्सा	१७	सत्र	च्यूई ङिह	१७	सत्र	चुटुन	१७	सत्र	थिक्-नु	१७	सत्र	ईकोसुक
१८	अठार	ईत्रेक्	१८	अठार	च्यूई प्रे	१८	अठार	चुके	१८	अठार	थिक-येत	१८	अठार	ईकोतुप
१९	उन्नाइस	ईत्ङक्	१९	उन्नाइस	च्यूई कु	१९	उन्नाइस	चुकु	१९	उन्नाइस	थिक-फाङ्	१९	उन्नाइस	ईकोनुनाम्रा
२०	बिस	हीस्होप्	२०	बिस	ङ्हयसु	२०	बिस	निसुचु	२०	बिस	निबोङ	२०	बिस	ईधुम
२१	एक्काइस	हीस्ई	२१	एक्काइस	ङिःह स्यईखी	२१	एक्काइस	निसचुकाट	२१	एक्काइस	नेत्-थिक्	२१	एक्काइस	ईधुमईक
२२	बाइस	हीस्ही	२२	बाइस	ङि;हस्युई ङी	२२	बाइस	निसचुनीस	२२	बाइस	नेत्-नेत्	२२	बाइस	ईधमहाका
२३	तेइस	हीस्सूम्	२३	तेइस	ङिहस्युई सो	२३	तेइस	निसचुसोम	२३	तेइस	नेत्-सुम्	२३	तेइस	ईधमसुम
२४	चौबिस	हीस्लँ	२४	चौबिस	ङिहस्यई पिली	२४	चौबिस	निसचुबुली	२४	चौबिस	नेत्-लि	२४	चौबिस	ईधुमतक

२५	पच्चिस	हीस्नँक्	२५	पच्चिस	ङिहस्यई ङ	२५	पच्चिस	निसचुबाङ्गा	२५	पच्चिस	नेत्-ङा	२५	पच्चिस	ईधुमङा
२६	छब्बिस	हीस्चू	२६	छब्बिस	ङिहस्युई टु	२६	छब्बिस	निसचुटू	२६	छब्बिस	नेत्-तुक्	२६	छब्बिस	ईधमुभुक
२७	सत्ताइस	हीस्सा	२७	सत्ताइस	ङिहस्युई डी	२७	सत्ताइस	निसचुटुन	२७	सत्ताइस	नेत्-नु	२७	सत्ताइस	ईधमुसक
२८	अट्ठाइस	हीस्रेक्	२८	अट्ठाइस	ङिहस्युई प्रे	२८	अट्ठाइस	निसचुके	२८	अट्ठाइस	नेत्-येत्	२८	अट्ठाइस	ईधमुटुप
२९	उनान्तिस	हीस्ङक्	२९	उनान्तिस	ङिहस्युई कु	२९	उनान्तिस	निसचुकु	२९	उनान्तिस	नेत्-फाङ्	२९	उनान्तिस	ईधमननाम
३०	तिस	सूम्होप्	३०	तिस	सोच्यू	३०	तिस	सोमचु	३०	तिस	सम्बोःङ	३०	तिस	सुधुम
३१	एकतिस	सूम्ई	३१	एकतिस	सोच्यईखी	३१	एकतिस	सोमचुकाट	३१	एकतिस	सुम्बोःङ	३१	एकतिस	सुधुमइका
३२	बत्तिस	सूम्ही	३२	बत्तिस	सोच्युई डी	३२	बत्तिस	सोमचुनीस	३२	बत्तिस	सुम्-नेत्	३२	बत्तिस	सुधुमहाका
३३	तेत्तिस	सूम्सू	३३	तेत्तिस	सोच्युई सो	३३	तेत्तिस	सोमचुसोम	३३	तेत्तिस	सुम्-सुम्	३३	तेत्तिस	सुधुमसुम
३४	चौंतिस	सूम्लँ	३४	चौंतिस	सोच्युङे लि	३४	चौंतिस	सोमचुबुली	३४	चौंतिस	सुम्-लि	३४	चौंतिस	सुधुमतुक
३५	पैंतिस	सूम्नँक्	३५	पैंतिस	सोच्युईङ	३५	पैंतिस	सोमचुनाङ्गा	३५	पैंतिस	सुम्-ङा	३५	पैंतिस	सुधुमङा
३६	छत्तिस	सूम्चू	३६	छत्तिस	सोच्युई ट	३६	छत्तिस	सोमचुटु	३६	छत्तिस	सुम्-तुक्	३६	छत्तिस	सुधुमभुक
३७	सैंतिस	सूम्सा	३७	सैंतिस	सोच्युई प्रे	३७	सैंतिस	सोमचुटुन	३७	सैंतिस	सुम्-नु	३७	सैंतिस	सुधुमसुम
३८	अड्तिस	सुम्रेक्	३८	अड्तिस	सोच्युई प्रे	३८	अड्तिस	सोमचुके	३८	अड्तिस	सुम्-येत्	३८	अड्तिस	सुधुमसुरु
३९	उनान्चालिस	सूम्ङक्	३९	उनान्चालिस	सोच्युई कु	३९	उनान्चालिस	सोमचुकु	३९	उनान्चालिस	सुम्-फाङ	३९	उनान्चालिस	सुधमनुनाम
४०	चालिस	लँक्होप्	४०	चालिस	प्लि च्यु	४०	चालिस	सुचीचु	४०	चालिस	लिबोःङ	४०	चालिस	टुकधुम
४१	एकचालिस	लँक्ई	४१	एकचालिस	प्लि च्यु खी	४१	एकचालिस	सुलीचुकाट	४१	एकचालिस	लि-थिक्	४१	एकचालिस	तुकधुम ईका
४२	बयालिस	लँक्ही	४२	बयालिस	प्लि च्यु डी	४२	बयालिस	बुलिचुनिस	४२	बयालिस	लि-नेत्	४२	बयालिस	तुमधुमईका
४३	त्रिचालिस	लँक्सूम्	४३	त्रिचालिस	प्ली च्यू डैसो	४३	त्रिचालिस	बुलिसुमोस	४३	त्रिचालिस	लि-सूम्	४३	त्रिचालिस	तुमधुमसुम
४४	चौवालिस	लँक्लँ	४४	चौवालिस	प्ली च्युई प्लि	४४	चौवालिस	सुलीचुबुली	४४	चौवालिस	लि-लि	४४	चौवालिस	तुमधुमईक
४५	पैंतालिस	लँक्नँक्	४५	पैंतालिस	प्ली च्युई ङ	४५	पैंतालिस	बुलिचुबाङगा	४५	पैंतालिस	लि-ङा	४५	पैंतालिस	तुमधुमङा
४६	छयालिस	लँक्चू	४६	छयालिस	प्लि च्युई ङिह	४६	छयालिस	बुलीचुट	४६	छयालिस	लि-तुक्	४६	छयालिस	तुमधुमभुका
४७	सड्चालिस	लँक्सा	४७	सड्चालिस	प्लि च्युई प्रे	४७	सड्चालिस	बुलीचुट्न	४७	सड्चालिस	लि-नु	४७	सड्चालिस	तुमधुमसुक
४८	अड्चालिस	लँक्रेक्	४८	अड्चालिस	प्ली च्यूई कु	४८	अड्चालिस	बुलीचुके	४८	अड्चालिस	लि-येत्	४८	अड्चालिस	ईधुम तुप
४९	उनान्चास	लँङक्	४९	उनान्चास	प्ली च्युई गी	४९	उनान्चास	बुलुचुकु	४९	उनान्चास	लि-फाङ्	४९	उनान्चास	ईधुमनुवाम
५०	पचास	नँक्होप्	५०	पचास	ङ च्यू	५०	पचास	बाङगाचु	५०	पचास	ङाबोःङ;ङागिप	५०	पचास	ङाधुम
५१	एकाउन्न	नँक्ई	५१	एकाउन्न	ङ च्यूई खी	५१	एकाउन्न	बाङ्गाचुकाट	५१	एकाउन्न	ङा-थिक्	५१	एकाउन्न	ङाधुम ईका
५२	बाउन्न	नँक्ही	५२	बाउन्न	ङ च्यूई ङि	५२	बाउन्न	बाङ्गाचुनीस	५२	बाउन्न	ङा-नेत्	५२	बाउन्न	ङाधुमहाका

५३	त्रिपन्न	नँक्सूम्	५३	त्रिपन्न	ङ च्यूई सो	५३	त्रिपन्न	बाङ्गाचुसोम	५३	त्रिपन्न	ङा-सुम्	५३	त्रिपन्न	ङाधुमसुम
५४	चौवन्न	नँक्लँ	५४	चौवन्न	ङ च्यूई प्लि	५४	चौवन्न	बाङ्गाचुबुली	५४	चौवन्न	ङा-लि	५४	चौवन्न	ङाधुमतुम
५५	पचपन्न	नँक्नँ	५५	पचपन्न	ङ च्यूई ङ	५५	पचपन्न	बाङ्गाचुबाङ्गा	५५	पचपन्न	ङा-ङा	५५	पचपन्न	ङाधुमङा
५६	छप्पन्न	नँक्चू	५६	छप्पन्न	ङ च्यूई टु	५६	छप्पन्न	बाङ्गाचुट	५६	छप्पन्न	ङा-तुक	५६	छप्पन्न	ङाधुम
५७	सन्ताउन्न	नँक्सा	५७	सन्ताउन्न	ङ च्यूई ङिह	५७	सन्ताउन्न	बाङ्गाचुटन	५७	सन्ताउन्न	ङा-नु	५७	सन्ताउन्न	ङाधुमसुक
५८	अन्ठाउन्न	नँरेक्	५८	अन्ठाउन्न	ङ च्यूई प्रे	५८	अन्ठाउन्न	बाङ्गाचुके	५८	अन्ठाउन्न	ङा-येत्	५८	अन्ठाउन्न	ङाधुम
५९	उनान्साठी	नँङक्	५९	उनान्साठी	ङ च्यूई कु	५९	उनान्साठी	बाङ्गाचुकु	५९	उनान्साठी	ङा-फाङ्	५९	उनान्साठी	ङाधुमनुनाम
६०	साठी	चूक्होप्	६०	साठी	टु च्यु	६०	साठी	टुचु	६०	साठी	तुक्-पोःङ;	६०	साठी	भुदुम
६१	एकसठ्ठी	चूक्ई	६१	एकसठ्ठी	टु च्युई खी	६१	एकसठ्ठी	टुचुकाट	६१	एकसठ्ठी	तुक्-थिक्	६१	एकसठ्ठी	भुदुमइक
६२	बैसठ्ठी	चूक्ही	६२	बैसठ्ठी	टु च्युई ङि	६२	बैसठ्ठी	टुचुनीस	६२	बैसठ्ठी	तुक्-नेत्	६२	बैसठ्ठी	मुदुमहाका
६३	त्रिसठ्ठी	चूक्सूम्	६३	त्रिसठ्ठी	टु च्युई सो	६३	त्रिसठ्ठी	टुचुसोम	६३	त्रिसठ्ठी	तुक्-सुम्	६३	त्रिसठ्ठी	मुदुमसुम
६४	चौंसठ्ठी	चूक्लँ	६४	चौंसठ्ठी	टु च्युई प्लि	६४	चौंसठ्ठी	टुचुबुली	६४	चौंसठ्ठी	तुक्-लि	६४	चौंसठ्ठी	मुदुमतुक
६५	पैंसठ्ठी	चूक्नँ	६५	पैंसठ्ठी	टु च्युई ङ	६५	पैंसठ्ठी	टुचुबाङ्गा	६५	पैंसठ्ठी	तुक्-ङा	६५	पैंसठ्ठी	मुदुमङा
६६	छैसठ्ठी	चूक्चू	६६	छैसठ्ठी	टु च्यूई टु	६६	छैसठ्ठी	टुचुट	६६	छैसठ्ठी	तुक्-तुक्	६६	छैसठ्ठी	मुदुमभुक
६७	सतसठ्ठी	चूक्सा	६७	सतसठ्ठी	टु च्युई ङि	६७	सतसठ्ठी	टुचुटुन	६७	सतसठ्ठी	तुक्-नु	६७	सतसठ्ठी	मुदुमसुक
६८	अठसठ्ठी	चूरेक्	६८	अठसठ्ठी	टु च्यूई प्रे	६८	अठसठ्ठी	टुचुके	६८	अठसठ्ठी	तुक्-येत्	६८	अठसठ्ठी	मुदुमतुप
६९	उनान्सत्तरी	चूङक्	६९	उनान्सत्तरी	टुच्युई क	६९	उनान्सत्तरी	टुचुकु	६९	उनान्सत्तरी	तुक्-फाङ्	६९	उनान्सत्तरी	मुदुमनुनाम
७०	सत्तरी	साहोप्	७०	सत्तरी	ङि च्यू	७०	सत्तरी	टुनचु	७०	सत्तरी	नुबोःङ	७०	सत्तरी	सुकधुम
७१	एकहत्तर	साई	७१	एकहत्तर	ङि च्यूई खी	७१	एकहत्तर	टुबचुकाट	७१	एकहत्तर	नुःङा	७१	एकहत्तर	सुकधुमईक
७२	बहत्तर	साही	७२	बहत्तर	ङि च्यूई ङि	७२	बहत्तर	टुनचुनीस	७२	बहत्तर	नु-थिक्	७२	बहत्तर	सुकधुमहाका
७३	त्रिहत्तर	सासूम्	७३	त्रिहत्तर	ङि च्यूई सो	७३	त्रिहत्तर	टुनचुसोम	७३	त्रिहत्तर	नु-नेत	७३	त्रिहत्तर	सुगधुमहाका
७४	चौहत्तर	सालँ	७४	चौहत्तर	ङि च्यूई प्ली	७४	चौहत्तर	टुनचुबुली	७४	चौहत्तर	नु-सुम्	७४	चौहत्तर	सुकधुमटुक
७५	पचहत्तर	सानँ	७५	पचहत्तर	ङ च्युई ङ	७५	पचहत्तर	टुनचुबाङ्गा	७५	पचहत्तर	नु-ङा	७५	पचहत्तर	सुगधुमङा
७६	छयहत्तर	साचू	७६	छयहत्तर	ङि चुई टु	७६	छयहत्तर	टुनचुटु	७६	छयहत्तर	नु-तुक्	७६	छयहत्तर	सुकधुमभुक
७७	सतहत्तर	सासा	७७	सतहत्तर	ङि च्युई	७७	सतहत्तर	टुनचुटन	७७	सतहत्तर	नु-नु	७७	सतहत्तर	सुकधुमतुप
७८	अठहत्तर	सारेक्	७८	अठहत्तर	ङि च्यूई प्रे	७८	अठहत्तर	टुनचुके	७८	अठहत्तर	नु-येत्	७८	अठहत्तर	सुकधम तुप
७९	उनासी	साङक्	७९	उनासी	ङि च्यई कु	७९	उनासी	टुनचुकु	७९	उनासी	नु-फाङ्	७९	उनासी	सुकधुमनुनाम

८०	असी	रेक्होप्	८०	असी	प्रे च्यू	८०	असी	केचु	८०	असी	येत्-पोःङ	८०	असी	तप्धुम
८१	एकासी	रेक्ई	८१	एकासी	प्रे च्युई खी	८१	एकासी	केचुकाट	८१	एकासी	येत्-थिक्	८१	एकासी	तप्धुम ईक
८२	बयासी	रेक्ही	८२	बयासी	प्रे च्युई ङी	८२	बयासी	केचुनीस	८२	बयासी	येत्-नेत्	८२	बयासी	तुप्धुम हाका
८३	त्रियासी	रेक्सूम्	८३	त्रियासी	प्रे च्युई सो	८३	त्रियासी	केचुसोम	८३	त्रियासी	येत्-सुम्	८३	त्रियासी	तुप्धुम सम
८४	चौरासी	रेक्लँ	८४	चौरासी	प्रे च्युई प्लि	८४	चौरासी	केचुबुली	८४	चौरासी	येत्-लि	८४	चौरासी	तुप्धुम टुक
८५	पचासी	रेक्नँ	८५	पचासी	प्रे च्यूई ङ	८५	पचासी	केचुबाङ्गा	८५	पचासी	येत्-ङा	८५	पचासी	तुप्धुम ङा
८६	छयासी	रेक्चू	८६	छयासी	प्रे च्युई टु	८६	छयासी	केचटु	८६	छयासी	येत्-तुक्	८६	छयासी	तुप्धुम मुक
८७	सतासी	रेक्सा	८७	सतासी	प्रे च्यूई ङी	८७	सतासी	केचुटुन	८७	सतासी	येत्-नु	८७	सतासी	तुप्धुमसुक
८८	अठासी	रेक्रे	८८	अठासी	प्रे च्युई प्रे	८८	अठासी	केचुके	८८	अठासी	येत्-येत्	८८	अठासी	तुप्धुम सुम
८९	उनानब्बे	रेङक्	८९	उनानब्बे	प्रे च्युई कु	८९	उनानब्बे	केचुकु	८९	उनानब्बे	येत्-फाङ	८९	उनानब्बे	तुप्धुम नुनाम
९०	नब्बे	ङक्होप्	९०	नब्बे	कु च्यु	९०	नब्बे	कुचु	९०	नब्बे	फाङ्बोःङ	९०	नब्बे	नुनाम धुम
९१	एकानब्बे	ङक्ई	९१	एकानब्बे	कु च्युई खी	९१	एकानब्बे	कुचुकाट	९१	एकानब्बे	फाङ्-थिक्	९१	एकानब्बे	तनानधुम
९२	बयानब्बे	ङक्ही	९२	बयानब्बे	कु च्युई ङि	९२	बयानब्बे	कुचुनीस	९२	बयानब्बे	फाङ्-नेत्	९२	बयानब्बे	तुनाधुम ईक
९३	त्रियानब्बे	ङक्सूम्	९३	त्रियानब्बे	कु च्यूई सो	९३	त्रियानब्बे	कुचुसोम	९३	त्रियानब्बे	फाङ्-सुम्	९३	त्रियानब्बे	तुनान धुम सुम
९४	चौरानब्बे	ङक्लँ	९४	चौरानब्बे	कु च्युई खी	९४	चौरानब्बे	कुचुबुली	९४	चौरानब्बे	फाङ्-लि	९४	चौरानब्बे	तुनाम धुम तुक
९५	पन्चानब्बे	ङक्नँ	९५	पन्चानब्बे	कु च्युई ङ	९५	पन्चानब्बे	कुचुबाङ्गा	९५	पन्चानब्बे	फाङ्-ङा	९५	पन्चानब्बे	तुनानधुम ङा
९६	छयानब्बे	ङक्चू	९६	छयानब्बे	कु च्युई टु	९६	छयानब्बे	कुचुटु	९६	छयानब्बे	फाङ्-तुक्	९६	छयानब्बे	तुनामधुम भुक
९७	सन्तानब्बे	ङक्सा	९७	सन्तानब्बे	कु च्युई ङि	९७	सन्तानब्बे	कुचुटुन	९७	सन्तानब्बे	फाङ्-नु	९७	सन्तानब्बे	तुनाम धुम सुक
९८	अन्ठानब्बे	ङरेक्	९८	अन्ठानब्बे	कु च्युई ङी	९८	अन्ठानब्बे	कुचुके	९८	अन्ठानब्बे	फाङ्-येत्	९८	अन्ठानब्बे	तुनाम थम तुप
९९	उनान्सय	ङक्ङ	९९	उनान्सय	कु च्युई कु	९९	उनान्सय	कुचुकु	९९	उनान्सय	फाङ्-फाङ्	९९	उनान्सय	तुनामधम नुनाम
१००	सय	तोङ्	१००	सय	प्र.ह	१००	सय	भोङ्	१००	सय	किप्-थिक्	१००	सय	धुमराम

१०.६ स्थानीय लिपिहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरू	
	लिपिहरू	साम्पाङ भाषा		लिपिहरू	गुरुङ		नेपाली	मगर भाषामा		नेपाली	लिम्बू		लिपिहरू	चाम्लिङ
१	श्रीजङ्गा	किराती भाषाहरूमा	१	संस्कृत	खेमा लिपी	१	अखखा लिपी	अख्खारिका	१	किराँत लिम्बू लिपि	किरात याक्थुङ सक्	१		
२	देवनागरी	नेपाली लगायत अन्य भाषाहरूमा												
३	सम्बोटा	हिमाली क्षेत्रमा बोलीले भाषाहरुमा												
४	रन्जना	नेवारी र नेपाली भाषामा												

१०.७ मौलिक पहिरन र गरगहनाहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ		नेपाली	मगर भाषामा		नेपाली	लिम्बू भाषा		नेपाली	चाम्लिङ
१	भेषभूषा	सीकीयापरीया	१	मजेत्रो	ऋमु	१	लुगा/कपडा	ब दिन्	१	शिरफूल	साम्म्याङ्फुङ्	१	पैसाको माला	हारी
२	टोपी	बसुँ	२	सुन	मार	२	कुकासु	भांग्रा	२	सिरबन्दी	थेक्पाफुङ्			
३	फेटा	रीसुँ	३	माला	सिफुँ	३	मखमली पछ्यौरी	घलेक	३	चेप्टे सुन	नेसे?			
४	गलबन्दी	पईरी	४	चोलो	चोल	४	नाकको फुली	झुरुम्बी	४	बुलाकी	ने?मुन्द्री			
५	दौरा	लछुम्	५	गुन्यु	ङयै	५	महिलाले लगाउने काँडादार चुरा	रैया	५	चन्द्रहार	योगक्पा			
६	सुरुवाल	सूम्बा	६	टोपी	कुले मख्खु	६	काँचको चुरी	बाँही	६	कल्ली	लाङपाः ङ्गि			
७	पटुका	थपारी / खीसुँरी	७	पोटुका, कमरबन्दी	फकी	७	कम्मरमा बाँधिने गोलाकारको बुट्टा	खुर्पेटो	७	चुरा	हुक्पाःङ्गि			
८	गुन्यु	ह्याम्बरी	८	बख्खु	रहोली	८	ढाकाको बर्की	खास्टो	८	औंठी	स्वागेप्			
९	लुङ्गी	लँसूपे	९	भाङ्खो	रहेङ्गा	९	गुन्यु	गुन्या	९	प्वाँलो	कान्धि			
१०	लुकुनी	लूक्तँहूम्	१०	भोटो	भोर	१०	जामा	धांग्री	१०	पगरी	पागा			
११	जुत्ता	लँवाई	११	कछार	कास	११	ज्वारीकोट	भोटो	११	गादो	तागा			

१०.८ मौलिक खानाका नामहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू			शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ	क्र.सं.	नेपाली	मगर भाषा		नेपाली	लिम्बू भाषा		नेपाली	चाम्लिङ
१	भात	चा	१	ढिंडो	भैं गो	१	भात/तिहुन	ज्याट्/गान्	१	भात, खाना	तक्	१	भात	रों
२	तरकारी	खाई	२	घिउ	क्षुगु	२	खाजा	अरनी	२	सब्जी, तिहुन	सुम्बाक्	२	तिहुन	खुँई
३	झोल / रस	वा	३	भात	कै	३	जाँड	हान्	३	सेल रोटी	सेः ले?	३	अचार	तिपुवा
४	ढिंडो	यूःवा	४	तिहुन	ढा	४	मासुको हड्डी र खोर्सानीको अचार	हाडोठुक	४	गुन्द्रुक	कान्द्रुक्	४	मासु	सा
५	मकै च्याख्लाको भात	थ्याप्ला	५	पिठो	प्रो	५	बासीभात	बास्ज्याट्	५	कुरौनी	खुरोःन्दि	५	तावारोटी	फेलेम्पा
६	गुन्द्रुक	तीतीलूवा	६	माछा	लाँगै से	६	भ्यागुर	ढुसुट्	६	भुङ्ग्रेरोटी	पपन्दा	६	सेलरोटी	छयोरे
७	तीते (कुखुराको परीकार)	वाचीपा	७	खसीको मासु	खसी से	७	तरुल	नामे	७	कोदोको ढिडो	माङ्दक तक्	७	सिस्नु	छोक्मा
८	पानी रोटी (आँटा)	पूम्प	८	कुखुराको मासु	नकै स्वे	८	पिंडालु	स्या	८	कोदोको रोटी	लोतो	८	ढिंडो	चाँखो
			९	पानी	क्यू	९	मासु	स्या	९	जाँड	थिः	९	काँक्रा	फुर्मा

१०.९ घरायसि र कृषि कार्यमा दैनिक प्रयोगहुने औजारहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ म		नेपाली	गुरुङ		नेपाली	मगर भाषामा		नेपाली	लिम्बू		नेपाली	चाम्लिङ
१	हतियार	बछ्रूरी	१	डोको	भे	१	बन्चरो	आउरा	१	कोदालो	काङ्	१	खुकुरी	दाबै
२	कोदाली	कूदँ	२	नाम्लो	टो	२	खुकुरी	हेजा	२	खुर्पा	वाःप्फे?	२	बन्चरो	भैंती
३	कुटो	छुँसाली	३	नाम्लोको डोरी	टो मे	३	हँसिया	खुर्पा	३	कचिया	कात्च्या	३	खुर्पा	बारु
४	खुकुरी	दाबे	४	नाङलो	नाउली	४	डोको/नाम्लो	खंग्रा/बिरी	४	कैंची	ने?या	४	गाग्री	लुम्बु
५	हँसिया	खोबी	५	चाल्नु	चेना	५	कोदालो	हुर	५	बन्दुक	तिम्मक्	५	थाल	दुयुक छ
६	कचिया	सपबथी	६	दाबिलो	केपा	६	हलो	गोहोर	६	हलो	केक्चु	६	चुला ढुंगा	दायालुङ
७	खूर्पा	बेलू	७	थाली	थली	७	हल्लुड	नारा/टानटान्या	७	खुरुम्बी	खुर्मि	७	कचिया	कच्चे
८	तरबार	लाम्छाप्	८	खुकुरी	धोजा	८	मुहला/महोला	ढोम्याक	८	खुकुरी	फेजा?	८	अचानो	साचेखो
९	घन(ह्यामर)	याखूङ्	९	दाउरा	सिं	९	घैला	छुली	९	बन्चरो	तति	९	तरबार	रेप्स्लो
१०	हलो	लँमासूङ्	१०	धनु	त्हेली	१०	बदनी	कुचो	१०	ओखल	सुन्दाङ्	१०	हलो	
११	जुवा	बतँसूङ्	११	तीर, धनुकाँड	म्ये	११	नाङलो	न्हाङ्ल्या	११	चिम्टा	लभित्	११	जुवा	
						१२	मान्द्रो	ल्हो						
						१३	अचानो	स्याटाङसिङ						

१०.१० वीशेषणका शब्दहरु र आदरार्थी र शुभकामना शब्दहरु

साम्पाङ		
वीशेषणका शब्दहरु		
क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ
१	गुलियो	लीःमीक
२	अमिलो	चूरीक
३	नुनिलो	रूम्-रूम्क
४	तीतो	खीकीक
५	पीरो	सोसीक
६	टर्रो	थूपीक
७	नमिठो	चाईसीक
८	स्वादिलो	छोसीक
९	मीठो	चानीक

आदरार्थी र शुभकामना शब्दहरु

गुरुङ		
क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	गुरुङ
१	शुभकामना	आँशीमलै
२	स्वागतम्	टाशीदेले
३	धन्यवाद	ज्ञासजे-ध्यासजे
४	बधाई	स्याबास/छ्याव तई
५	सुस्वास्थ्य होस	नव छव अतद्
६	धन धान्य होस्	प्लव वद्
७	फेरी भेटौंला	छ्यौ लव/फ्यो लव
८	शुभयात्रा	प्रवै ग्याँ छ्याब तदिगे

मगर		
क.सं.	शब्दहरु	
	नेपाली	मगर
१	शुभकामना	सेगिन्या
२	तिमी/तपाईं	नाको
३	आउनुहोस्	राखी छ्यान्ख्योस
४	खानुहोस्	ज्याकी छ्यान्ख्योस
५	राम्रो होस्	सेछ छ्यान्ख्योस्

लिम्बू		
क.सं.	शब्दहरु	
	नेपाली	लिम्बू
१	ए.... हजुर ! (पुरुषलाई सम्वोधन गर्दा)	आदाङ्बे/आदाङ्बा ए !
२	ए.... हजुर ! (महिलालाई सम्बोधन गर्दा)	आदाङ्बे/आदाङ्मा ए !
३	हजुरहरू ! (धेरैलाई)	आदाङ्बासे !
४	धन्यवाद	नोगेन्
५	हार्दिक शुभकामना	लुङमेन्दिङ नोनिङ्वा
६	स्वागतम्	लाङदाक सेवारो
७	पञ्चभलाद्मी/भद्रभलाद्मीहरु	तुत्तुतुम्याङ्हाङ्
८	आदरणीय, माननीय	तुत्तुगेन्

चाम्लिङ		
क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	चाम्लिङ
१	शुभकामना	निकुङरुङ/निकुङरुङ
२	धन्यवाद	आप्छुवारी

१०.११ कृयापदका शब्दहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरू		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरु		क्र.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ म		नेपाली	मगर		नेपाली	लिम्बू		नेपाली	चाम्लिङ
१	बोल्नु	नेमा	१	हिँडेर	प्रईर, प्रसी, प्रईमरी	१	खान्छ	ज्याले	१	खानु	चामा	१	तिम्रो घर कहाँ हो भाइ?	खामो खिम खोका मिछो ?
२	खानु	चामा	२	छानेर	त्हाँईर, त्हाँसी, त्होंईभरी	२	जान्छ	नुङ्ले	२	पिउनु	थुङ्मा	२	मेरो घर लेटाङ दाजु	आङा खिम लेटाङ बुबा।
३	जानु	खाईमा	३	बजाएर	हाईर, हासी, हाइमरी	३	हिड्छ	ह्माले	३	लेख्नु	साम्पा	३	तिम्रो नाम के हो?	खामो नुङदे।
४	बोलाउनु	काछोमा	४	पोलेर	खोईर, खोसी, खोईमरी	४	आउँछ	राल्हे	४	पढ्नु	निप्मा	४	मेरो नाम रबिन हो।	आङा नुङ रबिन।
५	भन्नु	गूमा	५	आएर	खईर खनी, खईमरी	५	हेर्छ	डोस्ले	५	नाच्नु	लाङ्मा	५	के गर्दै हुनुहुन्छ ?	दे तामिङसियो?
६	रोप्नु	लेमा	६	गएर	हाईर, ह्मसी, हाइमरी	६	खोज्छ	पाले	६	सुत्नु	इम्मा	६	बसि रहेको छु।	हिङङा सिम्के !
७	किन्नु	खेमा	७	झिकेर	टहिईर, ट्हिसी, ट्हिइभरी	७	बोल्छ	डाक्ले	७	उठ्नु	पोक्मा	७	दाउरा काट्न जाऊ।	सुङखोम्सी खाटा !
८	केलाउनु	साल्मा	८	सोल्टिनी लाई हेरेर हाँस्दै	डोल्स्योलई डहोनईर डिदीव	८	ठेल्छ	ढुस्ले	८	नुहाउनु	वारुम्सिङ्मा	८	जङ्गलमा चरा करायो।	खोलिडा बासा प्राटा।
९	खेल्नु/खेलाउनु	वाल्मा	९	दलेर	फोइर फोसी दलेर	९	खेल्छ	गेस्ले	९	खेल्नु	पङ्वामा	९	घरमा कति जना छौ?	खिमडा देम्पौं टाछिङियो ?
१०	सीकाउनु	चेमा				१०	पढ्छ	परेसले	१०	जानु	पेक्मा	१०	हामी ६ जना छौं।	कैका टुक्का पौं हिङ्के !

११	कुट्नु	याम्मा
१२	उठाउनु	पोक्मा
१३	खुवाउनु	यमा
१४	हिड्नु	लाम्धुम्मा
१५	आउनु	भाईमा
१६	जानु	खाईमा
१७	पखाल्नु	सीमा
१८	धुनु	दाब्मा
१९	काट्नु	किब्मा
२०	चलाउनु	फोल्मा
२१	उठाउनु	रूईमा
२२	खन्नु	फूईमा
२३	ओड्नु	हूम्मा
२४	फुकाउनु	फूईमा
२५	निकाल्नु	लाईमा

११	जोत्छ	घोयले	११	आउनु	तामा	११	त्यो हाम्रो गाउँ हो।	आको इमो टुङमा।

१०.१२ नाम र सर्वनाम शब्दहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क.सं.	शब्दहरू		क.सं.	शब्दहरू		क.सं.	शब्दहरु		क.सं.	शब्दहरु		क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ		नेपाली	मगर		नेपाली	लिम्बू		नेपाली	चाम्लिङ
१	पहेंलो	बबरीमा	१	केटाकेटी ऐंसेलु खान गएका छन्।	कोल्मै पलाँ चनिईमो	१	हिमाल	पोङ	१	म, मलाई	आङ्गा ?	१	घरभित्र पस्नुहोस।	खिंम कुंया वाङनी
२	सेतो	अम्बलल	२	केरा पाक्ने बेला भएछ।	कला मिर्वे वेतना	२	पानी	डी/री	२	हामी, हामीलाई (द्विवचन)	आन्छी ?	२	बुबा कता जानुभयो आमा ?	पापा खोनी पुसा आमो?
३	रातो	हालाला	३	कागती पानी पिउ त।	काकती क्यु धुलेदी	३	आगो	म्हे	३	हामी, हामीलाई (बहुवचन)	आनी?	३	आज किन मेरो टाउको दुखिरा'छ ?	आलेदेनो आटाख्लो टिकेङासे ?
४	हरियो	मीकूलू				४	घाम	नामखान्	४	उनी, उनलाई, उसलाई	खुने?	४	भतिज अब त तन्नेरी भयो ?	छोचा आसो वालाली दुरा !
५	कालो	मकचू				५	जून	ग्याहोट्	५	तँ, तिमी ,तपाईँ, तँलाई, तिमीलाई, तपाईँलाई	खेने?	५	प्रनिशा पानी भर्न जाउँ।	प्रनिसा बालोसी खाटा।
६	घर	खीम्				६	ऊ/त्यो	होस्	६	यो, यसलाई	कन्	६	आमा आज म काम गर्न जाँदिन।	मामा काँ आले खारुमुसी पाखैनी
७	विद्यालय	नूवाखम्				७	त्यहाँ/ त्यता	होला/होला क्	७	मेरो	आङ्गा? इन्	७	आमा म बुबालाई सघाउन जान्छु।	मामा काँ पापैले फ्लोसी खाटै
८	शौचालय	ईमाखम्				८	उनीहरू	हो कुरिक	८	हाम्रो (दुईजनाको)	आन्छी ? इन्	८	नाति तिमी आज के गर्छौ?	च्योदिम खाना आले दे टामे?
९	भात	चा				९	वहाँहरू	आकुरिक	९	हाम्रो (हामी दुईभन्दा धेरै जनाको)	आनी? इन्	९	किन रोएको भाई?	देलो टाखाजाको मिछो ?
१०	तिहुन	खाई				१०	त्यसले	आच्यै	१०	तेरो, तिम्रो, तपाईको	हेने? इन्	१०	म आज मावलीघर जान्छु।	काँ आले कुरुङखिम खाटै !

११	दाल	मासी
१२	नुन	रूम्
१३	पीठो	खबूल्
१५	सामल	लाम्चा
१६	मसला	नाम्चा
१७	घीउ	खीलाम्
१८	तेल	क्याप्ला

११	त्यता	होट्ट

११	उनीहरू(द्विवचन-दुईजना)	खुन्छि?
12	उनीहरूको (द्विवचन-दुईनाको)	खुन्छि? इन्
१३	उनीहरू (बहुवचन)	खुनि?
१४	उनीहरूको (बहुवचन)	खुनि? इन्

११	बच्चलाई विद्यालय पठाउनुपर्छ।	याछाचीलै छावलाखिम छुइमातिरे।

१०.१३ विपरितार्थक शब्दहरू

साम्पाङ

क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ
१	ठूलो	द्याप्पा
२	सानो	सकू
३	सस्तो	सँगो
४	महँगो	नाम्बूल्
५	अग्लो	धूङ्क
६	होचो	खूङ्क
७	जवान	सँलँ
८	बूढो	कूकूदूङ्
९	धेरै	साप्फी
१०	थोरै	चूकी
११	दिन	लेपा (ले)
१२	रात	सेपा
१३	कालो	माकाचू

गुरुङ

क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	गुरुङ
१	कस्तो नबोल्ने मान्छे रहेछ।	खैतवा/खतउ आपौव म्हि मोना
२	यास्तो मान्छेसँग बोल्न पर्दैन।	म्हिनीको, नम्हीने प्रो
३	बोलाउँदा नबोल्ने।	हुई मई आवोवा
४	नबोल ,नबोली राख।	आवोसे आषोदीत

मगर

क.सं.	शब्दहरु	
	नेपाली	मगर
१	भन्दैन	माडेले
२	रुँदैन	माराप्ले
३	चल्दैन	माक्योस्ले
४	हाँस्दैन	मारेट्ले
५	खाँदैन	माज्याले
६	जाँदैन	मानुङले
७	मान्दैन	मामन्डिले
८	झर्दैन	माझाल्ले
९	गर्दैन	माजाट्ले

लिम्बू

क.सं.	शब्दहरु	
	नेपाली	लिम्बू
१	ठूलो	यम्बा
२	सानो	चुक्पा
३	राम्रो	नुबा
४	नराम्रो	ताफेम्बा
५	तातो	केगोबा
६	चिसो	केसेम्बा
७	दिन	लेन, लेन्दिक्
८	रात	सेन् सेन्दिक
९	तल	यो
१०	माथि	थो
११	अगाडि	तगाङ
१२	पछाडि	ऐगाङ

चाम्लिङ

क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	चाम्लिङ
१	आगो - पानी	मि-वाह
२	कालो - सेतो	माक्चुक - ओपाची
३	कुकुर - बिरालो	ख्लिपा - बेरापा
४	गाई - गोरु	प्युमा - प्युपा
५	श्रीमान् — श्रीमती	टुवापा- टुवामा
६	शत्रु - मित्रु	जोरी - बैनी
७	सम्झनु - बिर्सनु	मुईमा - मुइमाकैमा
८	ढुँगा - माटो	लुङ - बोखा
९	भाले - पोथी	बापा - वामा
१०	सपना - बिपना	सैमी - सैतिम
११	रिसाउनु - खुसी	लाहाम्मा - रिमारी

१०.१४ लोकवाजाहरू

साम्पाङ			गुरुङ			मगर			लिम्बू			चाम्लिङ		
क.सं.	शब्दहरू		क.सं.	शब्दहरू		क.सं.	शब्दहरु		क.सं.	शब्दहरु		क.सं.	शब्दहरू	
	नेपाली	साम्पाङ		नेपाली	गुरुङ		नेपाली	मगर		नेपाली	लिम्बू		नेपाली	साम्पाङ
१	यलम्बर बाजा	यलम्बूङ्	१	मादल	को प्रे	१	खैजडी	खैजरी	१	ढोल, च्याम्ब्रुङ	के	१	बिनायो	भाम्बै
२	बिनायो	कङ्कङ्मा	२	तबला	तद्रु	२	झ्याली	झ्याली	२	डमरु	माङ्गे	२	मुर्चुङ्गा	मचुङगो
३	मादल	बखबूङ्	३	डम्फु	एक पाखे	३	मुरली	मोराली	३	घण्टी	किङ्ना	३	घण्टी	टुङस्ये
४	मुर्चुङ्गा	चूङ्चूङ्मा	४	खैंजडी	खैजडी	४	पातको बाजा	पेपेमा	४	नरसिङ्गा	थुत्थु?रिबा	४	चौरीको पुच्छर	पमी
५	ढोल	बखरँ							५	सहनाई	सने	५	मञ्जिरी	सिलामी
६	झ्याम्टा	छ्याबोसँ							६	मुरली	मुःप्फो	६	ढोल	बाराढोला
७	पूङ्बाजा	तँपूङ्							७	शंख	लाइङ्	७	झ्याम्टा	चासुमी/चामुसी
८	ढ्याङ्ग्रो	बफ्फँ							८	एकतारे	तुङ्गे			

लेखन तथा सङ्कलन

साम्पाङ भाषाः मुगाधन राई केपीलासगढी गा पा -१ खोटाङ हाल बुढानिलकण्ठ ४ नगरपालिका काठमाडौं।

साम्पाङ भाषाः चक्रभुषण राई केपीलासगढी गा पा -१ खोटाङ हाल ललितपुर महानगरपालिका २७ ललितपुर।

चाम्लिङ भाषाः मिलन किराति लेटाङ नगरपालिका -४ मोरङ।/ रविन चाम्लिङ लेटाङ नगरपालिका -४ मोरङ।

गुरूङ भाषाः इन्द्र बहादुर घले लेटाङ नगरपालिका -२ मोरङ।

लिम्बू भाषाः ललित बहादुर लिम्बू लेटाङ नगरपालिका -४ मोरङ।/ विरेन्द्र कुमार लिम्बू लेटाङ नगरपालिका -६ मोरङ।

मगर भाषाः सम्भु राना मगर लेटाङ नगरपालिका -३ मोरङ। / मनिश सूर्य मगर लेटाङ नगरपालिका -५ मोरङ।

सन्दर्भ तस्विरहरू

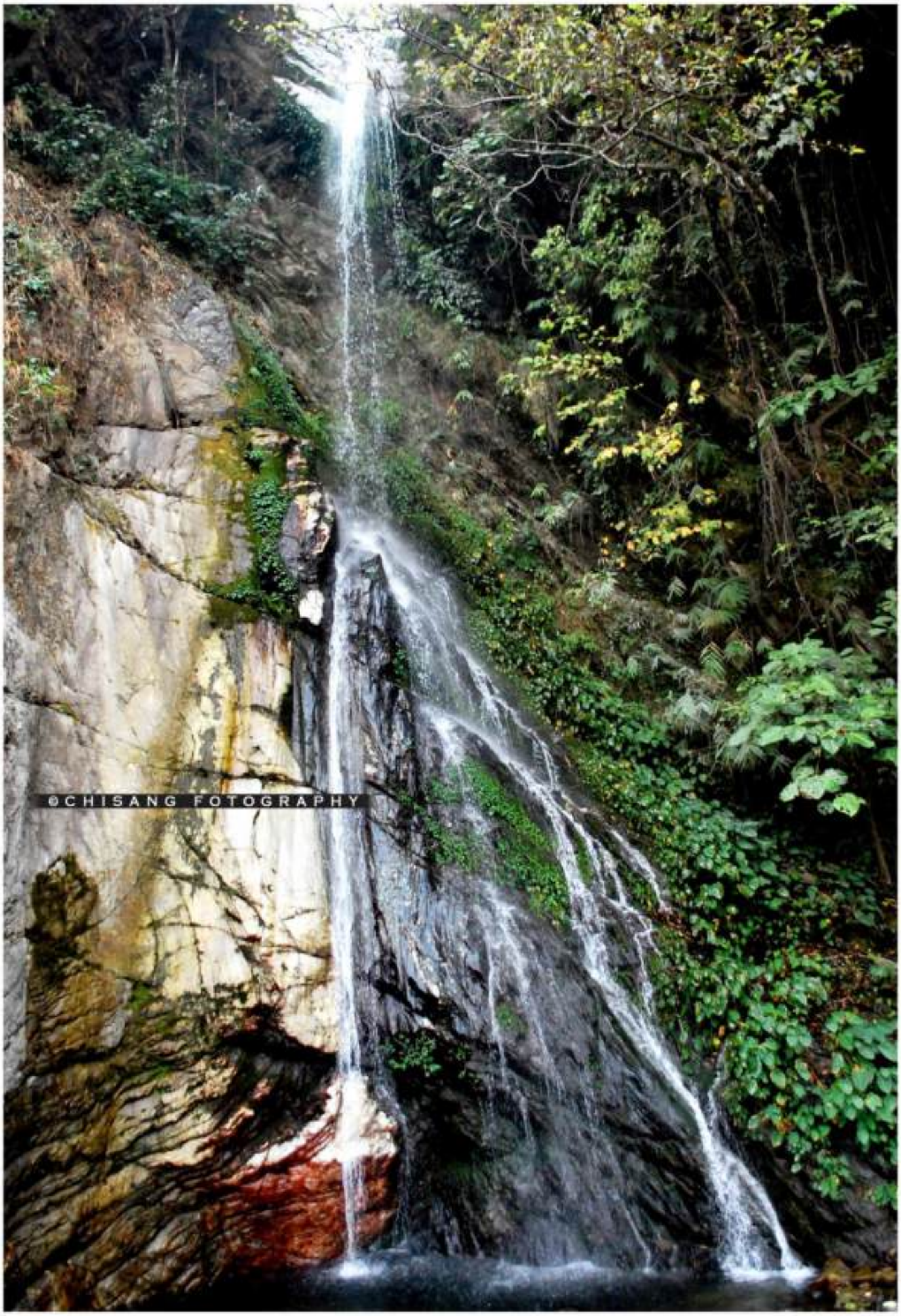
राजारानी ताल, लेटाङ-१ मोरङ।

लेटाङ-८, जाँते मोरङ।

अधेरी बाट देखिएको लेटाङको पर्यटकीय दृश्य

चिसाङ खोला

किसे झरना लेटाङ-१, मोरङ



नादेब्लुङ झरना लेटाङ-७, मोरङ

कोलुङ झरना लेटाङ-८, मोरङ

देउजे झरना लेटाङ-६, गुवावारी

लेटाङ-१ साग्मामा रहेको कफि खेती

लेटाङ १, सुन्तला बगान

लेटाङ-१, मोरङमा रहेको पेरुङ्गे खोच

लेटाङ-१, मोरङको राजारानी मन्दिर

रेम्बो ट्राउन्ट माछा फार्म लेटाङ-७, मोरङ

रेम्बो ट्राउन्ट माछा फार्म लेटाङ-७, मोरङ

लेटाङ ९ मोरङमा रहेको जाँतो।

धिमाल जातिको ग्रामथान लेटाङ-१, राजारानी मोरङ

लेटाङ-७, मोरङमा अवस्थित सुके पोखरी (भाले, पोथी पोखरी)

पुरनो बाराजी मन्दिर लेटाङ-७, मोरङ

तस्विर सङ्कलन

श्री विवेक वस्ती, श्री चिसाङ्ग फोटोग्राफि, लेटाङ-३, मोरङ।

लेटाङ नगरपालिका अन्तर्गत रहेको शिखरबास जलविद्युत आयोजनाको बारेमा प्रकशित एक समचारको अश

२ www.udghoshdaily.com विचार/विविध उद्घोष Sunday 27 December 2020

सम्पादकीय

राणाशासनमा नेवारहरू ४

राणा सरकारको अनुमति विना विदेश अध्ययन गर्न गएकोले सन् १९२५ मा नेपाल फर्किंदा उनलाई काठमाडौं प्रवेश गर्ने अनुमति दिइएन। त्यसैले उनी पश्चिम बङ्गालको खर्साङ्गतर्फ लागे। सन् १९३३ मा उनले फाजी जलविद्युत परियोजनाको पहिलो जलविद्युतगृह निर्माण गरी खर्साङ्गमा विद्युत वितरण गर्न सफल भए।

सन् १९३९ मा राणा सरकारले पद्मसुन्दरलाई उपत्यका बाहिर विराटनगरमा रहन अनुमति दियो। वि.सं. १९९५ सालमा विराटनगरमै केन्द्रीय कार्यालय राखी स्थापना भएको मोरङ हाइड्रो इलेक्ट्रिक सप्लाई कम्पनी लिमिटेडको बोर्ड अध्यक्ष सुब्बा गुञ्जमान मल्ल र मुख्य इञ्जिनियर पदमा पद्मसुन्दर मल्लले नियुक्ति पाए। वि.सं. २००० सालमा हालको मोरङ जिल्ला बारही गा.वि.स.मा रहेको मौसमी खोला (चिसाङ खोला) मा निर्माण गरिएको यस क्षेत्रको एक मात्र जलविद्युत उत्पादन गृह लेटाङ शिखरबास पावरहाउसले विराटनगरको रानी बजार, स्थानीय औद्योगिक प्रतिष्ठानहरू र विराटनगर बजारमा विद्युत वितरण गर्न सफल भएको थियो। विराटनगरको बजारमा भने स्थानीय भृकुटी चोकमा ट्रान्सफर्मर राखी वि.सं. २००२ सालको अन्त्यसम्ममा विद्युत वितरण गरेको पाइन्छ। बिजुली बाल्ने विराटनगरको पहिलो नागरिक सरदार मथुराप्रसाद श्रेष्ठ देखिन आउँछन्। सो जलविद्युत केन्द्र २०१९ र २०२१ सालमा आएको शिखरबास पहाडको पहिरोले चिसाङ खोला थुनिएको कारण बन्द भएको थियो। उक्त पावर हाउसको पुनर्निर्माणको त कुरै छोडी हिजोआज इतिहासका पानाहरूबाट समेत हराउन थालेको देखिन्छ। (हरिप्रसाद अधिकारी, उद्घोष दैनिक, २०७१ साल श्रावण १३, मङ्गलवार)

प्रजातन्त्र आगमनपछि मात्र पद्मसुन्दर मल्लले सन् १९५० मा काठमाडौं छिर्न पाए। बाँकी जीवन काठमाडौंमा बिताएका उनलाई 'नेपाली जलविद्युतको पिता' भनेर भनिन्छ।

सङ्कलन

सहायकस्तर पाँचौं (शिक्षा प्रशासन), अनिलकुमार मिश्र , लेटाङ नगरपालिका, मोरङ।

सन्दर्भ ग्रन्थसूचीहरु

अप्सरा चापागाई “नेपालमा सामुदायिक वन सुशासनको बहुआयामिकता”

नेपालको संविधान, २०७२ नेपाल सरकार

नेपाल सरकार विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर।

नेपाल सरकार, लेटर ग्रेडीङ निर्देशिका, २०७८, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर।

नेपाल सरकार, स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन (मातृभाषासहित), २०७६, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी भक्तपुर।

लिम्बु राजभक्त भोगटेनी दर्पण

लेटाङ नगरपालिका लेटाङ, मोरङ आधारभूत शिक्षा, स्थानीय पाठ्यक्रम कक्षा (१-८) हाम्रो लेटाङ, २०७८।

लेटाङ नगरपालिका लेटाङ, मोरङ पालिका स्तरीय शिक्षा पार्श्वचित्र, २०७९।

पत्रपत्रिकाहरु

उद्घोष दैनिक, अमर मल्लिक, “राणाशासनमा नेवारहरु”

बेतना दैनिक

अनलाईन पत्र पत्रिकाहरु

www.eadarsha.com (2073) "आर्थिक तथा सामाजिक रुपान्तरणका लागि पर्यटन", Nov.12, 2021,

www.prasashan.com/, तुल खड्का स्थानीय न्यायिक समिति, १२ श्रावण २०७६,

nayapatrikadaily.com/, डा. टोकराज पाण्डे सुशासन, २०७६ बैशाख ८

www.chakrapanibhandari.com.np, दामोदर घिमिरे नागरीक वडापत्र, january 03, 2019

www.gorkhapatraonline.com, भेषराज बेल्बासे हराउँदै पुराना मौलिक सामान, २३ असार २०७९, बिहिबार

www.sajha.com https://sajha.com/mobile/info.cfm?threadid=43132

www.gandakivoice.com/drug-addiction/, किसोर गुरुङ लागूपदार्थ दुर्व्यसन : कारण र समाधान

बेभसाइटहरु

https://lawcommission.gov.np

https://www.mofe.gov.np/

https://www.renovablesverdes.com

https://wrrdc.gov.np

https://en.wikipedia.org

https://www.ghatanarabichar.com

https://www.sahityasansar.com

https://www.ghatanarabichar.com